

પેરન્ટિંગ સ્પેશિયલ

જુલાઈ, ૨૦૨૧ | ₹ ૪૦

ગૃહશોભા

ડિવોર્સી
પેરન્ટ્સ
બાળકને આપે...

નિઃસંતાન
દંપતી
બાળક દત્તક લે

કોરોનામાં
પેરન્ટ્સનાં રોદણાં

બાળકોમાં
કેમ વધે છે ચીડિયાપણું

જ્યારે
પતિ હોય
ફક્ત

VISIT...

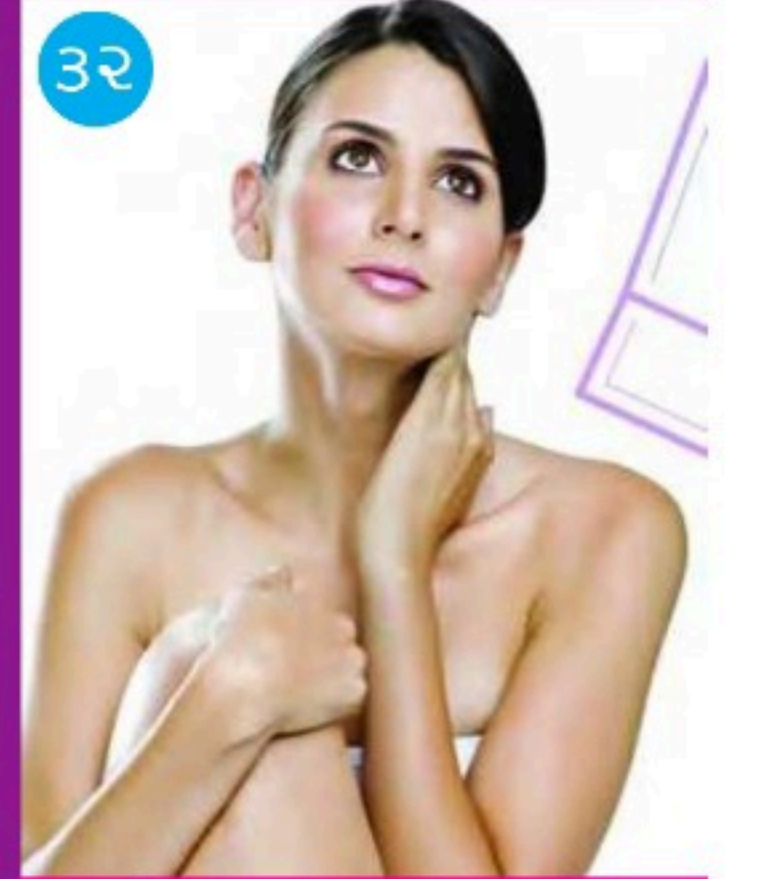
LANZAROTE
Caliente.COM



૧૪

નિઃસંતાન દંપતી
બાળક દત્તક લે

૩૨



સ્કિન કેર પ્રોડક્ટ
ખરીદતાં પહેલાં

વરસાદનો બેસ્ટ ટેસ્ટ

૪૦



૨૮

બાળકોમાં કેમ વધે
છે ચીડિયાપણું



વાનગી

મિક્સચર ઘૂઘરા	૪૦
ત્રિરંગી કટલેટ્સ	૪૧
પનીર ટિક્કા મસાલા	
બેક્ડ ટોફૂ પોટલી	૪૨
પીનટ પકોડા	૪૩
બ્રેડના બોન્ડે	
ઓનિયન કચોરી	૪૪

60

ચહેરો લોભામણો અદાઓ નખરાળી



સ્તંભ

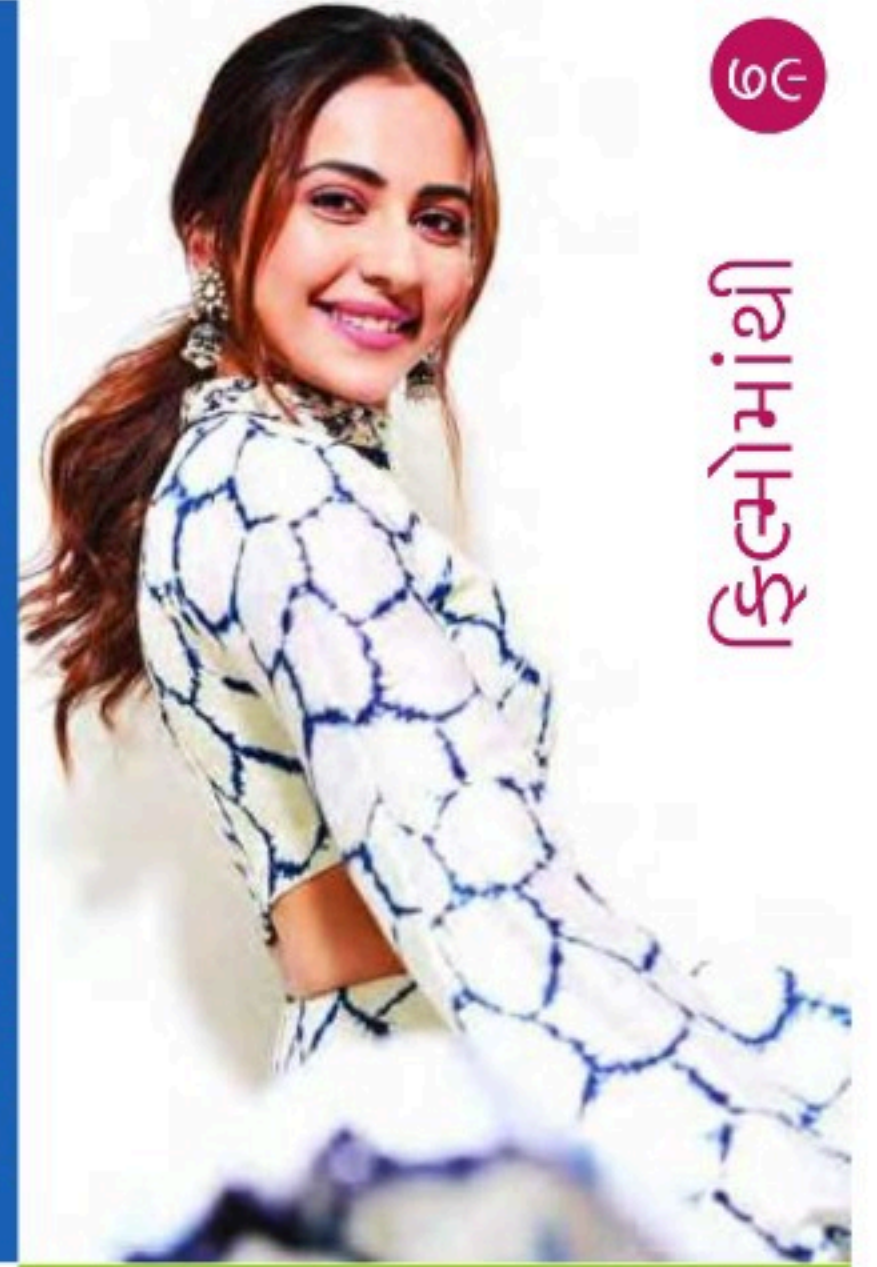
ફૂલ અને કાંટા	૦૬
ઊડતી નજર	૦૮
સમાચાર દર્શન	૧૨
હાસ્ય કુવારો	૨૩
સૌંદર્ય સમસ્યા	૩૧
જાણીઅજાણી	૩૫
સ્વાસ્થ્ય રક્ષા	૫૧

સ્વાસ્થ્ય/સૌંદર્ય

બ્યૂટી કેરની નવી રીત	૧૮
સલૂન જેવી હેર કેર...	૨૬
દહીંથી બનાવો હેર માસ્ક	૨૭
ટ્રેન્ડી જવેલરી	૬૬

60

ફિલ્મોમાંથી



વિશિષ્ટ લેખ

ડિવોર્સી પેરન્ટ્સ બાળકને આપે ખુશહાલ જીવન દિવ્યાંગ બાળકોની આ રીતે લો સંભાળ કોરોનામાં પેરન્ટ્સનાં રોદણાં કોરોના ક્યાંક હાડકાં નબળાં ન પાડી દે	૧૬ ૨૦ ૨૨ ૨૪
---	----------------------

વાર્તાઓ

તારા આ વાંકડિયા વાળ લોકડાઉનનાં ભજિયાં (કટાક્ષિકા)	૫૪ ૬૨
---	----------



ટેલિફોન

૪૬

વિભિન્ન રંગ

પીરિયડની મુશ્કેલીથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવશો જ્યારે પતિ હોય ફલર્ટી એડવાન્સ ગેઝેટ ઘરનાં કામ બનાવે સરળ સલાહ આપો પણ પ્રેમથી ઈમ્યુનિટી વધારતા ૭ બ્રેકફાસ્ટ બ્રેસ્ટ ફીડિંગને બનાવો હાઈજીનિક કેમ બંધાય છે લગ્નેતર સંબંધ જવાબદારી તારી શોખ મારા ભગવાન પર ભારે કોરોના મૃત્યુ પછી સામાનનું શું કરશો	૩૪ ૩૬ ૩૮ ૫૦ ૫૨ ૫૮ ૬૦ ૬૭ ૭૫ ૭૭
---	--

જાહેરાતોના સેમ્પલ પોસ્ટ વિભાગના નિયમોના લીધે પોસ્ટની નકલોમાં નહીં જાય



● પ્રમુખ સંપાદન, જાહેરખબર અને પ્રકાશન કાર્યાલય : દિલ્લી પ્રેસ, ઈ-૮ મંડેવાલા એસ્ટેટ, રાણી ગાંડી માર્ગ, નવી દિલ્હી-૧૧૦ ૦૫૫. ફોન : ૪૧૩૮૮૮૮૮. અન્ય કાર્યાલય : ● સમદાવાદ સંપાદન અને જાહેરખબર વિભાગ : દિલ્લી પ્રેસ, ૩૧, નારાયણ ચેમ્બર્સ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮. ફોન : ૨૬૫૭૭૮૪૫ ● નંબર : ૧૧, પ્રથમ કોસ, બાલપા ગાર્ડન, શિવાજી નગર, બેંગલુરુ-૫૬૦૦૫૧ ● એ-૭, શ્રીરામ ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, જુડી અંબેકર માર્ગ, વડાલા. ફોન : ૦૨૨-૨૪૧૨૨૬૬૧. ● બી-૩, ઉદ્યોગ ભવન-૮, નાયેગાંવ કોસ રોડ, વડાલા, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૧. ફોન : ૨૪૧૨૨૬૬૧, ૨૪૧૦૧૧૮૨. ● ૧૬-A, અમૃતા બેનર્જી રોડ પહેલો માળ, કાલી ઘાટ, કોલકાતા-૨૬. ● ૧૪, સીસંસ કોમ્પલેક્સ, ૧૫૦/૮૨, માંડીચોય રોડ, ચેન્નઈ-૬૦૦૦૦૮. ફોન : ૨૮૫૫૪૪૮૮. ● ૧૨૨, પહેલો માળ, શિનોય ટ્રેડ સેન્ટર લેન, ૧૧૬, પાર્ક લેન, સિકંદરાબાદ-૫૦૦૦૦૩. ફોન : ૨૭૮૪૧૫૮૬. ● ફલેટ નં. બી-જી/૩, ૪ રાધા માર્ગ, લખનૌ-૨૨૬ ૦૦૧. ફોન : ૨૬૧૮૮૫૬. ● ૧૨ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, આશિયાના ટાવર્સ, એક્ઝામિનેશન રોડ, પટના-૮૦૦૦૦૧ ● દિલ્લી પ્રકાશન મેગેઝિન, ગીતાંજલી ટાવર, શોપ નં. ૧૧૪, વ્યાસ હોસ્પિટલની સામે, અજમેર રોડ, જયપુર-૩૦૨૦૦૬ ● જી-૭, પાયોનિયર ટાવર્સ, ૧ મરીન ડ્રાઈવ, કોચીન-૬૮૨૦૩૧. ફોન : ૨૩૭૧૫૩૭. ● પ્રકાશન એજન્સી, બી-૩૧, વર્ધમાન ગ્રીન પાર્ક કોલોની, ૮૦ ફીટ રોડ, અશોક ગાર્ડન પોલીસ સ્ટેશન પાછળ, બોપાલ-૪૬૨૦૨૩ (મ.પ્ર.).

COPYRIGHT NOTICE

Delhi Press Patra Prakashan Private Limited., New Delhi-110055, INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMS/TRIBUNALS AT DELHI. Editor, Publisher & Printer PARESH NATH. Printed at PS PC Press Pvt. Limited, DLF-50, Industrial Area, Faridabad, Haryana-121003, Delhi Press, E-8, Jhandawala Estate, New Delhi-110 055 and published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Private Limited. E-8, Jhandawala Estate, New Delhi-110 055

સુબસ્ક્રિપ્શન અને સર્ક્યુલેશન માટે સંપર્ક કરો : મોબાઈલ / એસએમએસ / વોટ્સએપ : ૦૮૫૮૮૮૪૩૪૦૮/૮૮૨૪૦૭૭૫૮૬ e-mail : subscription@delhipress.in / circulation.ahmedabad@delhipress.in

ISSN 0971-152X

GRIHSHOBHA (GUJARATI) July, 2021

આંતરરાષ્ટ્રીય લવાજમ કિંમત - કિમ્બાન માર્ગે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી સાર્ડ દેશો માટે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી યુરોપ - સાઉથ અમેરિકા	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી અન્ય દેશો માટે
૧ વર્ષ - ૫૦ (US \$)	૧ વર્ષ - ૧૨૦ (US \$)	૧ વર્ષ - ૨૧૦ (US \$)	૧ વર્ષ - ૧૪૦ (US \$)
૨ વર્ષ - ૧૦૦ (US \$)	૨ વર્ષ - ૨૪૫ (US \$)	૨ વર્ષ - ૪૨૫ (US \$)	૨ વર્ષ - ૨૮૦ (US \$)
૩ વર્ષ - ૧૪૫ (US \$)	૩ વર્ષ - ૩૬૫ (US \$)	૩ વર્ષ - ૬૩૫ (US \$)	૩ વર્ષ - ૪૨૦ (US \$)

કિંમત : ૪૦ રૂપિયા
૧ વર્ષ માટે : ૪૪૦.૦૦ રૂ.
૨ વર્ષ માટે : ૮૮૦.૦૦ રૂ.

© દિલ્લી પ્રેસ પત્ર પ્રકાશન પ્રાઇવેટ લિમિટેડની પરવાનગી વિના કોઈપણ રચનાનો ઉપયોગ કરવો નહીં. 'ગૃહશોભા'માં પ્રકાશિત વાર્તાઓમાં આવતાં નામ, સ્થળ, સંસ્થાઓ અને બનાવો કાલ્પનિક છે અને વાસ્તવિક વ્યક્તિ કે સંસ્થા સાથે તેની સમાનતા સંજોગ મુજબ જ છે. દિલ્લી પ્રેસ પત્ર પ્રકાશન પ્રાઇવેટ લિમિટેડ વતી પ્રકાશક અને મુદ્રક પેરેશ નાથ દ્વારા પીએસ પીટી પ્રેસ પ્રાઇવેટ લિમિટેડ, ડીએલએફ-૫૦, ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એરિયા, ફરીદાબાદ, હરિયાણા-૧૨૧૦૦૩, દિલ્લી પ્રેસ ઈ-૮ મંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હીમાં છપાવું અને ઈ-૮, મંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હીથી પ્રકાશિત થયું. વાર્ષિક લવાજમ માત્ર ડ્રાફ્ટ/બીચોર્ડરથી 'દિલ્લી પ્રકાશન વિતરણ પ્રાઇવેટ લિમિટેડ' ઈ-૮, મંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હી-૧૧૦ ૦૫૫ના નામે મોકલવા. ચેક તથા વી.પી.પી. સ્વીકારવામાં આવતાં નથી.



➤ ગૃહશોભા જૂન, ૨૦૨૧ નો અંક વાંચનની દૃષ્ટિએ ઘણો રસપ્રદ રહ્યો. આ અંક મોનસૂન સ્પેશિયલ હતો. મોનસૂનની સાથે આ વર્ષે કોરોનાની મહામારીને ધ્યાનમાં રાખીને અનેક અગમચેતીનાં પગલાં વ્યક્તિગત ધોરણે લેવાય તે જરૂરી બન્યું છે. કોરોના કાળ અનેક અનુભવની સાથે પરિવર્તન લઈને પણ આવ્યો. જેને ખૂબ વિસ્તૃત રીતે અહીં શીર્ષ લેખ ‘કોરોના કાળમાં અનુભવ અને પરિવર્તન’માં લખવામાં આવ્યું છે.

જૂન મહિનાના ગૃહશોભા અંકમાં ‘મોનસૂનમાં સુપરહિટ ફેશન સ્ટાઈલ’ લેખ મોસમને અનુરૂપ રહ્યો. તે ઉપરાંત ‘માસ્ક બ્યૂટિનો ન્યૂ ટ્રેન્ડ’, ‘મોનસૂન હેર એન્ડ સ્કિન કેર’, ‘રેઈની સીઝનની હેલ્થ ખાણીપીણી’, ‘રાઈસ ક્રીમ વધારે ફેસની ચમક’ વગેરે લેખ ઘણા ઉપયોગી રહ્યા.

બ્યૂટિ ગિફ્ટ્સ બનાવે મધર્સ ડે સ્પેશિયલ

શુંદર અને જાણીતા રાખતો હતા ત્રિકુલ મમ્મીએ સાંજીવન તમારા પ્રેમની અંદરના કલાવતી રહેશે...

મી... આ એક સમય છે, જ્યાં તમારું મન... (Text continues in Gujarati)

17 જાન્યુઆરી, 2021

➤ ગૃહશોભા મે, ૨૦૨૧ નો અંક ઘણો વાંચનપ્રદ રહ્યો. દર વર્ષે મે મહિનો આપણે ‘મધર્સ ડે’ સ્પેશિયલ ઊજવીએ છીએ. આ વર્ષે મે મહિનો થોડો જુદો રહ્યો. આ વર્ષે ઉનાળાની રજાઓ કંઈ ખાસ ન લાગતા કોરોના મહામારીમાં જ પસાર થઈ. કોરોનાના ૩૨ વચ્ચે બાળકોને ઉનાળાની રજાઓની ઉજવણીનો કોઈ મૂડ નહોતો. આ વર્ષે બાળકો સ્કૂલે ગયા વિના વધારે કંટાળેલા હતા.

લોકડાઉનના સંજોગો દરેક વ્યક્તિ માટે ભારે પડ્યા. જ્યારે વાંચનપ્રિય લોકો માટે આ સમય ખૂબ સારો રહ્યો. ગૃહશોભા એક પારિવારિક મેગેઝિન છે. જેમાં મહિલાઓને ઉપયોગી અને તેમના ઉત્કર્ષમાં સહભાગી થતા અનેક લેખ આપવામાં આવે છે.

આ અંકમાં ‘૯ બ્યૂટિ ગિફ્ટ્સ મધર્સ ડે...’, ‘માય મધર માય ફ્રેન્ડ’, ‘બાળકો માટે

વર્ક ફ્રોમ હોમના લાડુ

બીજાને વર્ક ફ્રોમ હોમનો વિચાર મળ્યો... (Text continues in Gujarati)

17 જાન્યુઆરી, 2021

➤ ગૃહશોભા મેગેઝિન મારું મનપસંદ મેગેઝિન છે. જેને કોઈપણ સમયે હું વાંચી શકું છું. ગૃહશોભા મેગેઝિન દરેક વિષય પર વિસ્તૃત અને સચોટ માહિતી આપે છે. ગૃહશોભા મારા ઘરે અને મિત્રવર્તુળમાં વર્ષોથી વંચાય છે. વાંચન વ્યક્તિત્વનો મહત્વનો ભાગ બની શકે છે. વાંચન થકી જીવનને સાચી અને સારી દિશામાં દોરી શકાય છે. વાંચન વ્યક્તિને વધારે મજબૂત બનાવે છે.

કોવિડ મહામારીએ જીવનને બદલી નાખ્યું છે. જીવન અનેક અનિશ્ચિત સમસ્યાઓથી ભરેલું પડ્યું છે.

કોવિડ મહામારીમાં લોકો મનથી પડી ભાંગ્યા છે. લોકોની રોજગારી છીનવાઈ ગઈ છે. લોકો બિચારા બનીને પોતાની મુશ્કેલીઓમાં જીવવા મજબૂર છે. ધંધારોજગાર પડી ભાંગતા લોકો પાસે કમાણીનાં સ્રોત નથી રહ્યાં.

ચારેબાજુ જાણે કે અંધાધૂંધીનું વાતાવરણ સર્જાયું છે. આ નિરાશાજનક સ્થિતિમાં પોતાની જાતને પ્રોત્સાહિત કરતા રહેવું એ પણ જરૂરી છે. જ્યારે કંઈ નથી હોતું ત્યારે આપણને જ્ઞાન દિશા નિર્દેશ કરે છે.

ગૃહશોભા મેગેઝિન સમાજ અને પરિવારનો અરીસો તો છે જ સાથે તેમાં સમાજને યોગ્ય દિશામાં દોરવા માટેનું માર્ગદર્શન પણ મળે છે. ગૃહશોભાનું વાંચન એક સભ્ય સમાજ અને યુવા પેઢીને યોગ્ય માર્ગ દોરવા માટે અગત્યનું છે. ગૃહશોભાના વિભિન્ન વાંચન માટે મેગેઝિનની હું ખૂબ આભારી છું.

- મોનિકા પ્રણય, અમદાવાદ

રાઈસ ક્રીમ

શું... (Text continues in Gujarati)

17 જાન્યુઆરી, 2021

જરૂરી સેફ્ટી ટિપ્સ’, ‘બ્યૂટિ સિક્રેટ ક્રિયનમાં જ છે’ વગેરે લેખ મહિલાઓને બ્યૂટિના એક નવા જ આયામ તરફ લઈ જાય છે..

હું એક ડોક્ટર યુવતી છું. કોરોનાનાં આ સમયમાં હું જાતે ડિપ્રેશનમાં સરી પડી હતી. મારી આસપાસની સ્થિતિએ મને વિહ્વળ બનાવી દીધી હતી. હું નિયમિત ગૃહશોભા વાંચતી આવી છું.

ગૃહશોભા મેગેઝિનનું વાંચન ડિપ્રેશનમાંથી બહાર આવવામાં મને ઘણું મદદરૂપ થયું છે. તેથી જ કહું છું કે વાંચને મને ઘણી હિંમત અને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે.

- કેશા પંડ્યા, અમરેલી •



ઓછી જનસંખ્યા સારી વાત છે

ભારતમાં આજે પણ હિંદુ કટ્ટરપંથી કુપ્રચારથી જનસંખ્યા નિયંત્રણ કાયદો લાવવાની વાત છે કે તેનાથી મુસ્લિમ જનસંખ્યા વધતી અટકશે, ત્યાં દુનિયામાં સમર્થ દેશ વસ્તીની કમીના અંદાજથી ગમમાં છે. જાપાનમાં ૨૦૨૦માં ૮,૪૦,૮૩૨ બાળકો જન્મ્યાં, ૨૦૧૯માં ૮,૬૫,૨૫૯ બાળકો પેદા થયાં. ૧૮૯૯ પછી જ્યારથી

૨૦૩૧ સુધી પેદા થશે. જે ૧૦ વર્ષ પહેલાં થયું છે. ચોક્કસ છે કે હવે છૂટાછેડાની ગણતરીમાં વધારો અટક્યો, તેમ છતાં ૧,૮૩,૨૫૧ છૂટાછેડા થયા હતા. જાપાનના આ આંકડા હકીકતમાં યુરોપ, ચીન, અમેરિકા જેવા છે જ્યાં કોરોનાથી નહીં, ગ્લોબલ વોર્મિંગથી નહીં, મહિલાની ઈચ્છાથી બાળકોની ગણતરી ઘટી છે.

અસ્તિત્વ બાળકોમાં જ જોવા લાગી. ભારતમાં જ નહીં પશ્ચિમી દેશોમાં પણ ધર્મ બાળકો પર ભાર આપ્યો ભલે ને પછી એ બાળકોને ધર્મનું રક્ષણ કરવા, મરવા મોકલાતા રહ્યા હોય. ધર્મ ક્યારેય પણ બાળકો માટે મહિલાઓને છૂટ ન આપી, ન લેવા દીધી પણ બાળકો ન થાય તો હજાર પ્રકારના લાંછન લગાવી દીધા. આજની શિક્ષિત મહિલાઓ આ

૧૩-૧૪ કલાક દૂર રહીને મહિલાઓ બાળકો ઉછેરવા અને પુરુષોની સમકક્ષ કામ કરવાનો દાવો નથી કરી શકતી. તેથી તે ન લગ્ન કરી રહી છે, ન બાળક. બાળકો લગ્ન વિના થતા તો એક જુદી આઝાદી રહેતી. જ્યારે ઈચ્છો પાર્ટનર બદલો. પાર્ટનર ન બદલો તો જે ગમે તેની સાથે મરજી સંબંધ બનાવો. જે પુરુષ હંમેશાંથી કરતો આવ્યો છે. આખરે આ જ



જનગણના શરૂ થઈ જાપાનમાં ૧ વર્ષમાં પેદા થયેલાં બાળકોની ગણતરી સૌથી ઓછી છે. ૨૦૧૯માં ૫,૯૯,૦૦૭ લગ્ન થયા, ત્યાં ૨૦૨૦માં ૫,૨૫,૪૯૦ લગ્ન જ થયાં. ઓછાં લગ્ન, ઓછાં બાળકો. ૨૦૨૧માં નવા બાળકોની ગણતરી ગત વર્ષથી ૧૦% ઓછી થવાનો અંદાજ છે. પહેલાં સરકારને આશા હતી કે દર વર્ષે ૭,૦૦,૦૦૦ બાળકો

કેટલું પણ વર્ક ફોમ હોમ થાય, કેટલીય મેટરનિટી અને પેટરનિટી લીવ્સ મળે, એ પાર્કું છે કે દરેક બાળક મા પર બોજ બને છે. તે નકામો બોજ વેંદારવા નથી ઈચ્છતી. સદીઓથી પુરુષ બાળક પેદા કરવા મહિલા સાથે લગ્ન કરીને તેને ગુલામ બનાવે છે અને જાતે મોજ કરતો રહ્યો. સામાજિક માળખું એવું બનાવ્યું કે મહિલાઓ પોતાનું

ષડ્યંત્ર તોડીને પુરુષોની સમકક્ષ બાળક પેદા કરવાનો બોજ ન ઉઠાવીને કંસીવ કરે છે, જ્યાં કેટલીક નોકરીમાં એટલા પગાર અને સુવિધા મળે છે કે કોઈ હેલ્પર રાખી શકાય. મોટાભાગની મહિલા બાળકના લીધે બીજા દરજ્જાની નોકરીમાં ફસાય છે. દુનિયાની ફેક્ટરીઓ અને ઓફિસ એવી જગ્યાએ છે જ્યાં પહોંચવા ઘરેથી ૨ કલાક થાય છે.

કારણ છે કે દુનિયાભરમાં મહિલાઓ જ વેશ્યાઓ છે, પુરુષ નથી. પુરુષો પાસે સંપૂર્ણ તક છે કે ઘરમાં પત્ની બાળકો પણ સાચવે, પથારી પણ અને આમ તેમ મોં મારતો રહે. ઓછી જનસંખ્યા જોકે વિશ્વ માટે સારી વાત છે. ઓછા લોકો વધારે સુખી રહેશે. પ્રાકૃતિક બોજ પણ નહીં વધે અને કારણ વિનાના વિવાદ પણ નહીં થાય.



બસ ૩ મિનિટ સુખ અને પછી...

તે જ, સ્માર્ટ, પોતાનું કામ કઢાવવામાં સક્ષમ છોકરીઓના બળાત્કારના આરોપનો બ્લેકમેલની જેમ ઉપયોગ કરવાના એક પ્રયત્નને સુપ્રીમ કોર્ટે ટીવી એંકર વરુણ હિરામથને આપેલી જમાનતની રાહતને કેન્સલ ન કરીને ફેલ કરી દીધી.

આ બાબતમાં ફરિયાદીએ પોતાના સ્ટેટમેન્ટમાં એ તો માની લીધું હતું કે તે અને આરોપી એક જ રૂમમાં પરસ્પર સહમતીથી હતા અને એ પણ કે તેણે પોતાનાં કપડા પણ ઉતાર્યા હતા પણ તેણે દાવો કર્યો કે તેણે સેક્સ સંબંધ બનાવવાની સહમતી ન આપી અને જો સેક્સ થયું તો તે બળાત્કાર હતો.

સુપ્રીમ કોર્ટનું કહેવું હતું કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષ એક રૂમમાં સહમતીથી હોય તો અને સ્ત્રી પુરુષનું કહેવું ઈચ્છાથી માને છે તો બળાત્કારની ઘટના નથી બનતી.

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૦માં દિલ્લીની એક હોટલમાં બનેલી આ ઘટના પર આરોપીની દલીલ હતી કે કાયદો કહે છે કે કપડાં ઉતારવાની સહમતી આપી પણ હતી તો તેને સેક્સ સંબંધની સહમતી ન માની શકાય. સુપ્રીમ કોર્ટ તેની સાથે સહમત ન થઈ અને વરુણ હિરામથને મળેલી જમાનત ચાલુ રાખવામાં આવી.

શિક્ષિત, સાથે કામ કરી રહેલી છોકરીઓ સાથે સંબંધ બનાવવા હવે એક જોખમી કામ બનતું જઈ રહ્યું છે. પુરુષોને ઘણીવાર લાગે છે કે શિક્ષિત ઉદાર વિચારોવાળી યુવતી સેક્સ બાબતમાં પણ ઉદાર હશે પણ તે હંમેશાં નથી હોતું. ઘણીવાર યુવતીઓ પોતાના વ્યક્તિત્વનો ઉપયોગ માત્ર તે હદ સુધી કરે છે જે હદ સુધી પુરુષ પોતાના બોલવાની કલા અથવા સંપર્કનો કરે છે.

પોતાના તનને દેખાડવામાં સંકોચ ન કરતી દરેક યુવતી પોતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ પથારી પર જવા તૈયાર થઈ જશે, તે સમજવું મોટી ભૂલ છે.



પુરુષ સામાન્ય રીતે સમજે છે કે તે દરેક એ યુવતીને પટાવી શકે છે જે કામ બાબતે તેમની પાસે આવે. મહિલાઓ બીજી તરફ પથારી પર તેની સાથે જવા ઈચ્છે છે જે તેમને ગમે. કોઈપણ યુવતીને એક સમયે એક જ પસંદ આવે છે અને તેના પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન રહે છે અને શક્ય છે

કે આ મનગમતી વ્યક્તિમાં પતિ ન પણ હોય. જો પતિ સાથે ન નિભાવાતું હોય, પ્રેમ ન હોય તો સેક્સ સંબંધ માત્ર કાયદાકીય દૃષ્ટિએ બળાત્કાર બનીને રહી જાય છે.

પુરુષ આ વાતને નથી સમજી શકતા અને તેમને લાગે છે કે જેણે

તેમની સાથે આ પીધી, ભોજન લીધું, કલાકો સાથે વિતાવ્યા તેની સાથે સેક્સ સંબંધનો હક થઈ ગયો. આ હક ન પુરુષને છે અને ન સ્ત્રીને. પોતાના શરીરનું આકર્ષણ રજૂ કરીને પુરુષને ઉત્તેજિત કરીને સંબંધ બાંધવા બળાત્કાર ઓછો મનાય છે, પણ એવું થાય તો પણ મોટી વાત નથી.

સુપ્રીમ કોર્ટ સામાન્ય રીતે સેક્સ સંબંધોની બાબતમાં મહિલાઓની સાચીખોટી દરેક વાતો માની લે છે પણ આ બાબતમાં જે ભિન્ન આદેશ આપ્યો છે તો આ સારી વાત છે.

ધર્મની વજ્ર દૃષ્ટિ તો પડવાની જ હતી

લો કોની સેક્સ્યુઅલ ચોઈસ શું છે, તે નિર્ણય કરવો સમાજ, પોલીસ, પેરન્ટ્સનું કામ હતું ધર્મનું ક્યારેય નહીં. બંધારણનો અનુચ્છેદ ૨૧ બધાને પોતાની ઈચ્છાથી જીવન જીવવાનો અધિકાર આપે છે અને તેમાં ડિફરેન્ટ સેક્સ્યુઅલ પસંદ ધરાવતા હોમો સેક્સ્યુઅલ અને લેસ્બિયન પણ સામેલ છે. તેને પોલીસ વિના અથવા રાજાના હસ્તક્ષેપ વિના આદર અને સન્માનની જિંદગી જીવવાનો સમાન અધિકાર છે.

ન્યાયાધીશ એન આનંદ વેંકટેશ એક એવા કેસમાં ચુકાદો આપી રહ્યા હતા જેમાં ઘરેથી પોતાની સેક્સ્યુઅલ પસંદના લીધે ભાગીને આવેલા ૨ યુવાને પોલીસવાળા જબરદસ્તી હોસ્પિટલ લઈ જઈને ટ્રીટમેન્ટ કરાવવાનો પ્રયાસ કરી રહી હતી.

માતાપિતા, પોલીસ અધિકારી અને ડોક્ટર જો યુવા અથવા કોઈની પસંદને સમજી ન શક્યા તો આ તેમને કંઈ ખોટું કરવાનો અધિકાર નથી આપતા. જજનું કહેવું છે કે હોમો સેક્સ્યુઅલ અને લેસ્બિયન

ધાર્મિક માન્યતાઓ વિરુદ્ધ માત્ર સાથે રહેવા સ્વતંત્ર છે, તેમને તે જ ડિગ્નિટી મળશે જે અન્ય નાગરિકોને મળે છે.

હાઈકોર્ટે પોલીસના આ યુવાઓને ડોક્ટર પાસે લઈ જઈને 'મરામત' કરાવવાના પ્રયાસને બિલકુલ ગેરબંધારણીય ગણાવ્યો. તેમની પ્રાઈવસીનો હક સ્થાપિત કર્યો અને તેમને કારણ વિના પોલીસવાળાનું મોં ન જોવું પડે, એ આદેશ પણ આપ્યો છે.

જોકે પોલીસ એમ જ કામ કરતી રહેશે જેવું કરે છે. જો કોઈ એફઆઈઆર દાખલ થશે તો પોલીસ તપાસ વિના અનેક લોકોને પોલીસ સ્ટેશનમાં લાવી દેશે અને ૨-૪ દિવસ કોઈપણ દસ્તાવેજ બનાવ્યા વિના રાખી લેશે. હાઈકોર્ટનો આદેશ પુસ્તકોમાં રહેશે અને પોલીસ તે કરશે જે તેની ઈચ્છા હશે.

હકીકતમાં સમલૈંગિકતા ભલે ને સદીઓથી સમાજમાં છે, ધર્મને ક્યારેય પસંદ નથી આવી, કારણ કે આ બાબતમાં ધર્મના દુકાનદારોનો

ભાગ નથી રહેતો. ન રસમો હોય છે, ન બાળકો હોય છે, ન કુંડળી જોવાય છે, ન હોળીદિવાળી તે રીતે મનાવવામાં આવે છે કે પંડિતને ચડાવો મળે.

ધર્મના દુકાનદારોના કહેવાથી આ જોડાને નફરતની નજરે જોવાય છે. જે પોતે સમલૈંગિક છે તે પણ જોડા પર પથ્થર મારવામાં લાગી જાય છે જેથી તેનો ભેદ કોઈને ખબર ન પડી જાય. જેટલા સેક્સ સંબંધ સ્ત્રીપુરુષોની વચ્ચે બને છે, તેના ચોથા ભાગના સ્ત્રીસ્ત્રી, પુરુષપુરુષ વચ્ચે પણ બને તો મોટી વાત નથી. બસ, તેના આંકડા ઉમેરાતા નથી.

જ્યારે એઈડ્સ ફેલાયો તો પહેલી વાર ગણતરી શરૂ થઈ અને સરકારોએ હોમોસેક્સ્યુઅલિટી અને લેસ્બિયનોને સ્વીકારવાનું શરૂ કર્યું.

આ સમાજ માટે અલગથી હોય પણ સમાજને કોઈ નુકસાન નથી પહોંચાડતા, એવા કોઈ પુરાવા નથી. તેનાથી વધારે તો ધર્મના દુકાનદાર આપણે તેમનામાં લડાઈનું વાતાવરણ ઊભું કરીને ફેલાવીએ છીએ.



કામ ઓછું ઉપદેશ વધારે : દેશનું પરિવર્તન તો નથી થઈ રહ્યું અને વાતો થઈ રહી છે વૈશ્વિક યુગ પરિવર્તનનો, જો એક વેબ સંમેલનમાં ઉત્તર પ્રદેશના રાજ્યપાલે અધ્યક્ષીય ભાષણ આપ્યું. પરેશાન કરનારી વાત એ છે કે જ્યારે દેશ પાછલા યુગ તરફ લપસી રહ્યો છે ત્યારે આ પ્રકારના સંમેલન કેમ કરવામાં આવે છે? શું એટલે કે નિવૃત્તિ પછી ગવર્નર બનેલા લોકોને ઉપદેશ આપવાની તક મળશે ?

ડાન્સ મસ્તી :
ગ્લોબલ વોટર
ડાન્સ સ્પર્ધાના
દિવસો પાછા
આવ્યા, કારણ કે
કોવિડનું જોખમ
કમ સે કમ
વિદેશોમાં તો હવે
અટક્યું છે.
દરિયાઈ પાણીમાં
શ્રૂપ ડાન્સ સરળ
નથી હોતો, કારણ
કે ક્યારે ક્યાંથી
મોજું આવે ખબર
ન રહે.



બેનરથી વિરોધ પણ કેમ : મહિલાઓના રસ્તા બંધ કરવામાં તેમની વિરુદ્ધ સતત હિંસા થઈ રહી છે. કેટલાક દેશોમાં તો જેમ જેમ મહિલાઓ સમજદાર થઈ રહી છે તેમની વિરુદ્ધ હિંસા વધી રહી છે અને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘના પ્રયાસ છતાં કંઈ ખાસ નથી થઈ રહ્યું. પ્રોટેસ્ટ બેનર લઈને ઊભા રહેવાથી કંઈ નહીં થાય.



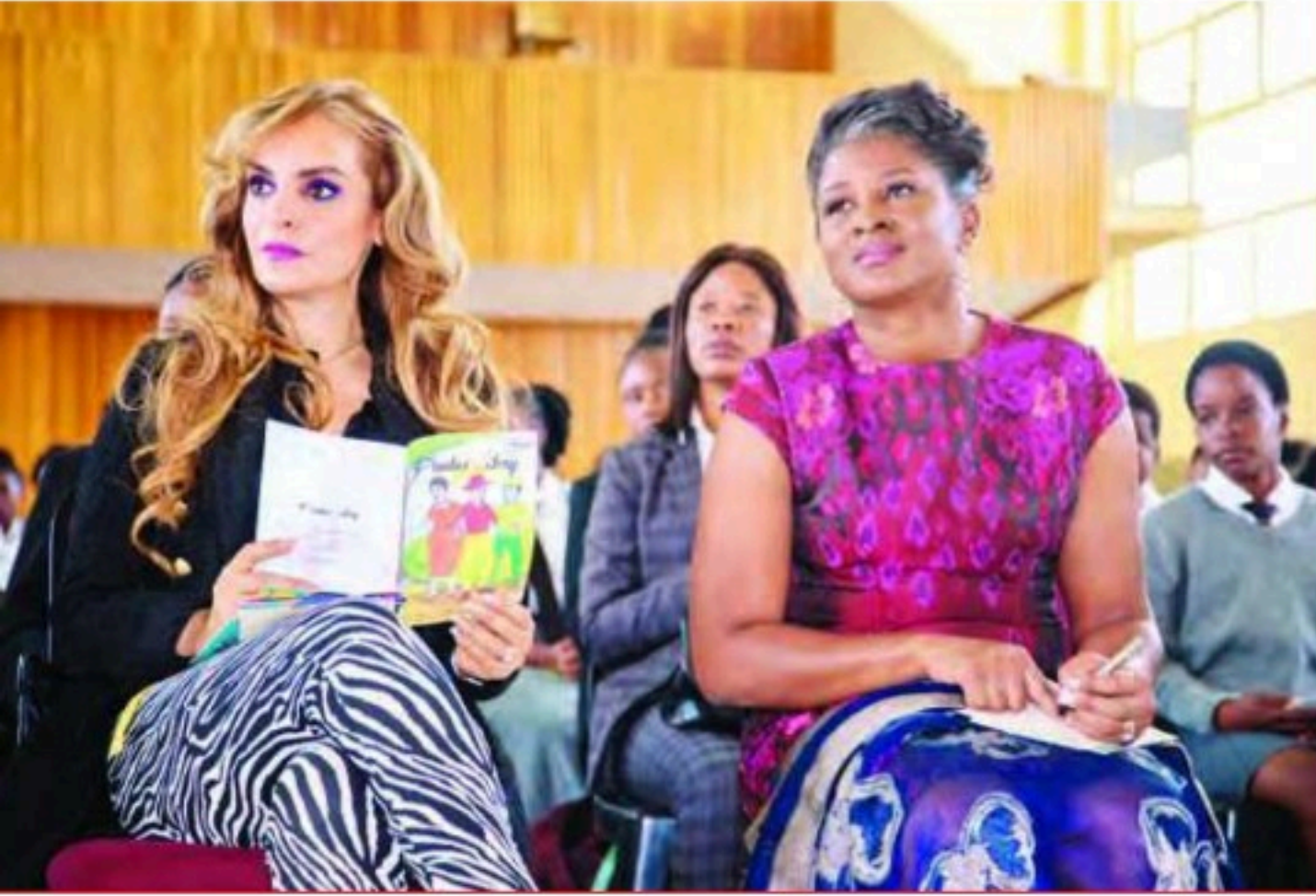
માસ્ક પણ જરૂરી અને હ ફૂટનું અંતર પણ : તમામ દેશ બજારમાં જનારને સલાહ આપી રહ્યા છે કે પાણીમાં જાઓ કે રેસ્ટોરન્ટમાં, જેમની સાથે એક છત નીચે નથી રહેતા તેમનાથી હ ફૂટનું અંતર રાખો. હવે ખબર નથી કે સાસું જો બીજા શહેરમાં રહે છે તો તેના આવવાની જિદ્દ કરતી હોય તો તેની જિદ્દ વિરુદ્ધ પોલીસવાળાને બોલાવી શકાય કે નહીં?



રસપ્રદ કાર્યક્રમ : મર્ક કંપનીની આફ્રિકન બ્રાન્ચે નામિબિયામાં બાળકોને ભણાવવા માટે એક રસપ્રદ કાર્યક્રમ યોજ્યો, જેમાં રાષ્ટ્રપતિની પત્ની મોનિકા જિઓંગ્સે બાળકોને વાર્તા વાંચીને સંભળાવી. જે ખૂબ લોકપ્રિય થઈ. આપણા મોટીજી પણ મનની વાતમાં બાળકોની વાર્તા ખૂબ સંભળાવે છે ને.



આ સુખ ભારતમાં ક્યાં : ફિનલેન્ડની સરકાર કોવિડ અંકુશ ઘટાડવા લોકોને ખુલ્લામાં માસ્ક વિના ખાવાપીવાની મંજૂરી આપી રહી છે. હવે તે રાહ જુએ છે કે ભારતનો કોવિડ સ્ટ્રેન ડેલ્ટા ક્યારે ત્યાં પહોંચે છે. સમગ્ર વિશ્વ ભારતના આ મહાન ડેલ્ટા સ્ટ્રેનથી ડરેલી છે. આપણે તો શોક મનાવી લીધો છે અને હવે મોટાભાગના ઘરમાં રોટલાં જ રહ્યા છે, જમવાની કુરસદ હશે ખબર નહીં.



માની સજા બાળક કેમ ભોગવે : ભારતની તો ખબર નથી પણ અમેરિકામાં કેટલાંય બાળકો એવા છે જેમના પિતા છોડી ગયા છે અને મા જેલમાં બંધ છે. તેમની મા મધર્સ ડે પર છોડાવવા માટે ત્યાંના નેશનલ બેલ આઉટ ઈનીશિએટિવે ખૂબ મહેનત કરી જેથી મધર્સ એક દિવસ તો બાળકો સાથે વિતાવી શકે. જોકે કાયદો જ એવો હોવો જોઈએ કે સિંગલ મધરને સજા ન મળે, કારણ કે માની સજા બાળક કેમ ભોગવે. પરંતુ દુનિયામાં કોઈ દેશ એવો ઉદાર નથી બન્યો કારણ કે બધે ચાલે છે તો પુરુષોની, જે મહિલાઓને તરફડતા જોઈને હંમેશાં ખુશ થતા રહે છે.



મંદિર નહીં લાઈબ્રેરી બનાવો : મોરિયાના આઈલેન્ડમાં બીજું કંઈ મળે કે નહીં, લાઈબ્રેરી જરૂર મળશે અને આ લાઈબ્રેરીને ઉનાળા દરમિયાન મોટી મદદ મળી હતી. વિદેશોમાં એ અહેસાસ છે કે આગામી પેઢીને સારી રાખવી હોય તો વાંચન આપો. આપણે તો અહીં મંદિર બનશે જે પૂરા જ્ઞાન પર ઝાડુ મારી દે. જો દેશમાં ગંધેડાની ગણતરી વધી રહી છે તો એટલે કે અહીં લાઈબ્રેરીની વેલ્યૂ જ નથી રહી. ●



નિઃસંતાન દંપતીએ
બાળક દત્તક લેવા
માટેની કાયદાકીય
પ્રક્રિયા સમજવી
જરૂરી છે જેથી ખુશી
આડે કોઈ અડચણ
ન આવે

નિઃસંતાન દંપતી બાળક દત્તક લે

લગ્ન પછી દરેક દંપતીની સંતાનપ્રાપ્તિની ઈચ્છા હોય છે, પરંતુ કેટલાક દંપતી એવા હોય છે, જેમની આ ઈચ્છા પૂરી નથી થઈ શકતી. આ સ્થિતિમાં તેમની પાસે એક વિકલ્પ એ રહે છે કે તે કોઈ બાળકને દત્તક લઈને તેનો પોતાના બાળક તરીકે ઉછેર કરે. કોઈ બાળકને દત્તક લેવાની એક કાનૂની પ્રક્રિયા છે. આવો જાણીએ, આ પ્રક્રિયાના વિવિધ પાસા :

દત્તક લેવાની પ્રક્રિયા અંતર્ગત કોઈ વ્યક્તિ બાળકને ત્યારે જ દત્તક લઈ શકે છે, જ્યારે તેનું પોતાનું કોઈ જીવિત સંતાન ન હોય, પછી ભલે ને તે સંતાન છોકરો હોય કે છોકરી, પરંતુ હા, કોઈ પણ બાળકને દત્તક લેવા માટે પતિપત્ની બંનેની સહમતી જરૂરી છે. જો મહિલા અથવા પુરુષ

અપરિણીત, ડિવોર્સી કે વિધવા હોય તો તેની એકલાની સહમતી પૂરતી છે.

કાયદાકીય કાર્યવાહી

આમ તો દત્તક લેવાની પ્રક્રિયા સરલ છે. તેના માટે દત્તક લેનાર અને દત્તક આપનારની સહમતી પૂરતી છે, પરંતુ હા બાલકને કોઈ અનાથાશ્રમમાંથી દત્તક લેવું હોય તો કેટલીક કાયદાકીય કાર્યવાહી જરૂર કરવી પડે છે. એક વાર તમે કોઈ બાળકને દત્તક લીધું તો પછી કાયદાકીય રૂપે તમે તેના માતાપિતા ગણાશો અને પિતાના રૂપે દત્તક લેનાર વ્યક્તિનું નામ માન્ય ગણાશે, પરંતુ હા તેને પોતાના મૂળ માતાપિતા અને દત્તક લેનાર માતાપિતા એમ બંનેની સંપત્તિમાં અધિકાર મળે છે.

કોઈ પણ નિસંતાન દંપતીએ બાળકને દત્તક લેવાનો નિર્ણય ઉતાવળે નહીં, પણ સમજીવિચારીને લેવો જોઈએ. કોઈ પણ બાળકને દત્તક લેવાનો નિર્ણય લેતા પહેલાં મનોવૈજ્ઞાનિક રૂપે દંપતીએ તૈયાર થવું જોઈએ, ન કે કોઈના દબાણમાં આવીને આ નિર્ણય કરવો જોઈએ.

બાળક દત્તક લેતા પહેલાં દંપતીએ એ વાત પર ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ કે તેમને છોકરો જોઈએ છે કે છોકરી? પછી જેની પર સહમત હોય, તેને જ દત્તક લે.

બીજી એ વાત પર વિચાર કરવો જરૂરી છે કે બાળકને કોઈ નજીકના સંબંધી પાસેથી દત્તક લેવું છે કે પછી કોઈ અનાથાશ્રમમાંથી. તમે જાતિ, ધર્મ, વંશ વગેરેમાં વિશ્વાસ ધરાવો છો તો સારું રહેશે કે તે હિસાબે બાળકની પસંદગી

કોણ કોને દત્તક લઈ શકે

જો કોઈ પુરુષ કોઈ છોકરીને દત્તક લેવા ઈચ્છતો હોય તો તેનું તે છોકરીથી ૨૧ વર્ષ મોટા હોવું જરૂરી છે. આ જ રીતે જો કોઈ મહિલા કોઈ છોકરાને દત્તક લેવા ઈચ્છતી હોય તો તેનું પણ તે છોકરાથી ૨૧ વર્ષ મોટા હોવું જરૂરી છે.

તમે તે જ બાળકને દત્તક લઈ શકો છો જેને પહેલાંથી કોઈએ દત્તક ન લીધું હોય અથવા જેના હજી સુધી લગ્ન થયા ન હોય. સામાન્ય રીતે ૧૫ વર્ષથી મોટી ઉંમરના બાળકને દત્તક નથી લઈ શકાતું, પરંતુ હા જે તે સમાજમાં એવી પ્રથા હોય તો અલગ વાત છે.

તમે અનાથાશ્રમના બદલે બીજા કોઈ માધ્યમ અથવા સગાંસંબંધી પાસેથી બાળકને દત્તક લેવા ઈચ્છતા હોય તો બાળકના મૂલ પિતાની મંજૂરી જરૂરી છે, પરંતુ જો પિતા જીવિત ન હોય, પાગલ હોય અથવા વિધર્મી હોય તો એકલી માની મંજૂરી ચાલી શકે છે. માબાપ બંનેના મરણ થયા હોય અથવા બાળકને અનાથ હાલતમાં છોડીને ગયા હોય તો અદાલતી કાર્યવાહીના માધ્યમથી આવા બાળકને દત્તક લઈ શકાય છે.

વાલી બની મા

દેશમાં હવે મા પણ કાનૂની રૂપે બાળકની વાલી બનવાની અધિકારી બની ગઈ છે. મહિલાઓ પણ હવે બાળકને દત્તક લઈ શકશે. જોકે અત્યાર સુધી માત્ર પુરુષોને જ દત્તક અને સંતાનના વાલી બનવાનો હક હતો. સંસદે ખાનગી કાનૂન (સંશોધન) બિલ ૨૦૧૦ પસાર કર્યું હતું. તે અંતર્ગત ગાર્જિયંસ એન્ડ વાર્સ એક્સ ૧૮૮૦ તથા હિંદુ દત્તક પ્રથા તથા મેન્ટેનન્સ કાયદો ૧૯૫૬ માં સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. રાષ્ટ્રપતિએ ખાનગી કાનૂન (સંશોધન) બિલ ૨૦૧૦ને મંજૂરી આપી દીધેલી છે અને તે ગેઝેટમાં પ્રકાશિત થઈ ગયું છે.

હિંદુ દત્તક પ્રથા તથા મેન્ટેનન્સ કાયદો -૧૯૫૬ માં સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. આ કાયદો હિંદુ, જૈન, બૌદ્ધ તથા શિખ પર લાગુ પડે છે. આ સંશોધનનો હેતુ પરિણીત મહિલાઓ માટે બાળકને દત્તક લેવાના માર્ગમાં આવતી અડચણોને દૂર કરવાનો છે.

અત્યાર સુધીમાં અપરિણીત, ડિવોર્સી તથા વિધવા મહિલાઓને દત્તક લેવાનો હક હતો, પરંતુ જે મહિલાઓ પોતાના પતિથી અલગ રહીને ડિવોર્સ માટે કાનૂની લડાઈમાં અટવાયેલી હતી, તેઓ કોઈ બાળકને દત્તક લઈ શકતી નહોતી. આ નવા સંશોધન પછી પતિથી અલગ રહેતી પરિણીત મહિલાને પણ પતિની મંજૂરી લઈને બાળકને દત્તક લેવાનો હક મળશે. તેની મંજૂરી ડિવોર્સની પ્રક્રિયામાં માંગી શકાય છે. પતિ પોતાનો ધર્મ બદલી લે અથવા વિક્ષિપ્ત જાહેર કરી દેવામાં આવે તો મંજૂરીની જરૂર નથી રહેતી.

ભારતમાં હિંદુ દત્તક તથા ભરણપોષણ અધિનિયમ લાગુ કરવામાં આવ્યો છે. તે હિંદુ ઉપરાંત જૈન, શિખ અને બૌદ્ધ ધર્મના લોકો પર લાગુ પડે છે. જોકે મુસ્લિમોમાં તેમની જૂની પરંપરા અનુસાર બાળકને દત્તક લઈ શકાય છે, જ્યારે ખ્રિસ્તી અને પારસી સમુદાયમાં દત્તક લેવા વિશે કોઈ ધાર્મિક કાયદો નથી, પરંતુ તેઓ પણ બાળકને દત્તક લઈ શકે છે.

કરો. તમે અનાથાશ્રમમાંથી બાળકને દત્તક લેવાનો નિર્ણય કરી રહ્યા છો તો નિર્ણય પાછળ આ અનાથ બાળક માટે દયાભાવની ભાવના ન હોવી જોઈએ કે ન તમે એમ વિચારો કે તમે કોઈ અનાથ બાળકનો ઉધ્ધાર કરી રહ્યા છો.

કેન્દ્ર સરકાર હવે દેશમાં બાળકોને દત્તક લેવાને પ્રોત્સાહન આપવાના ઉદ્દેશથી તેની પ્રક્રિયાને વધારે સરળ બનાવશે. તેવા સંકેત મળી રહ્યા છે. આ વાત માટે રાહ જોવાની સમયાવધિને એક વર્ષથી ઘટાડીને થોડાક મહિના કરવાની તથા અનાથાશ્રમની નોંધણીને અનિવાર્ય કરવા જેવા મહત્વપૂર્ણ સુધારા કરવામાં આવશે.

દત્તક લેવું બનશે સરળ

ભારતમાં લગભગ ૫૦ હજાર બાળકો અનાથ છે. દર વર્ષે માત્ર ૮૦૦ થી ૧૦૦૦ બાળકોને દત્તક લેવામાં આવે છે. તેને પ્રોત્સાહન આપવા માટે મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય મોટા સુધારા કરવાની યોજના બનાવી રહ્યું છે. તત્કાલીન મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રી મેનકા ગાંધીના જણાવ્યા અનુસાર ‘બધા અનાથાશ્રમના રજિસ્ટ્રેશનને ફરજિયાત કરવામાં આવશે અને બાળક દત્તક લેવાની પ્રક્રિયાને સરળ બનાવવામાં આવશે.’

આ સુધારાનો હેતુ દત્તક લેવાની પ્રક્રિયામાં આવતી અડચણો અને ભાવિ વાલીની શંકાને દૂર કરવાનો છે. આ નવા દિશાનિર્દેશની રૂપરેખાનો મુદ્દો તૈયાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. આમ થવાથી દત્તક લેવા માટેની રાહ જોવાની અવધિ માત્ર થોડા મહિનાની થશે. હાલમાં બાળકને દત્તક લેવાની પ્રક્રિયામાં એક વર્ષ સુધીનો સમય લાગે છે. મંત્રાલય તેને કિશોર ન્યાય (બાળકોની દેખરેખ અને સંરક્ષણ) વિધેયકમાં વિશેષ રૂપે

રજૂ કરવાની દિશામાં કામ કરી રહ્યું છે.

આ વિધેયક જોકે મંત્રીમંડલની મંજૂરી મળવાની રાહ જોઈ રહ્યું છે. સુધાર અંતર્ગત ફોસ્ટર કેર (પાલનપોષણ) વ્યવસ્થાની એક નવી શરૂઆત કરવાનો વિચાર છે. તે અંતર્ગત ૬ અથવા ૭ વર્ષથી મોટી ઉંમરના બાળકોને લોકો દત્તક લીધા વિના પોતાના ઘરે લઈ જઈ શકશે. મંત્રાલયનું કહેવું છે, “લોકો બાળકને દત્તક લેવાનું ભલે ઈચ્છતા ન હોય, પરંતુ કેટલાક એવા પણ લોકો છે જેઓ ઈચ્છે છે કે પોતાના ઘરમાં બાળકો હોય અને તેમને સ્કૂલે મોકલવામાં આવે. સરકાર આ બાળકોનો ખર્ચ વહન કરશે.”

દેશમાં દીકરાઓ કરતા દીકરીઓને વધારે પ્રમાણમાં દત્તક લેવામાં આવી રહી છે. સેન્ટ્રલ એડોપ્શન રિસોર્સ ઓથોરિટી એટલે કે ‘કારા’ ના તાજેતરના રિપોર્ટમાં આ વાત સામે આવી છે. કારાના જણાવ્યા અનુસાર ૨૦૧૪-૧૫ માં ૨૩૦૦૦ છોકરીઓને દત્તક લેવામાં આવી હતી.

જ્યારે છોકરીઓનો આંકડો ૧,૬૮૮ રહ્યો. એટલે કે લોકોએ દીકરાઓની સરખામણીમાં લગભગ ૩૬ ટકા વધારે દીકરીને પસંદ કરી હતી અને આ તે સમયે છે જ્યારે દીકરીઓને દત્તક લેવાનો કાયદો વધારે સખત છે. જેમ કે સિંગલ ફાધર હોય તો દીકરી દત્તક નથી લઈ શકાતી.

મોટાભાગના બાળકને દત્તક લેનાર લોકો જણાવે છે કે વૃદ્ધ થતા દીકરીઓ સાથે રહેવું વધારે સુરક્ષિત છે. દીકરા તો માબાપને છોડી દેતા હોય છે, જ્યારે દીકરીઓ હંમેશાં સાથ આપતી હોય છે.

- ડો. વિનોદ ગુપ્તા ●

પેરન્ટ્સનાં ડિવોર્સ થયા પછી પણ
બાળકને તંદુરસ્ત ફેમિલી વાતાવરણ મળી
રહે તે જરૂરી છે, તે માટે અમલમાં મૂકવા
જેવી કેટલીક વાતો...

ડિવોર્સી પેરન્ટ્સ બાળકને આપે ખુશહાલ જીવન

નિધિ અને સુધીર વચ્ચે વર્ષ ૨૦૦૦ માં
અલીગઢમાં એક પરીકથા જેવા પ્રેમની
શરૂઆત થઈ, જે પાછળથી લગ્નમાં
પરિવર્તિત થઈ ગયો હતો. શરૂઆતના થોડાક વર્ષ
સુધી બંધું ઠીકઠાક રહ્યું, પરંતુ પાછળથી બંનેના
વૈચારિક મતભેદ ખૂલીને સામે આવવા લાગ્યા.
જોકે બંનેના પ્રેમલગ્ન હતા, તેથી પરિવાર પાસેથી
તેમને કોઈ જ મદદની આશા નહોતી. ખરાબ
સંબંધના લીધે ઘરમાં ગૂંગળામણ એટલી વધી ગઈ
હતી કે તેમની દીકરી આનંદી એક દિવસ કોઈને
કંઈ જ જણાવ્યા વિના ક્યાંક ગાયબ થઈ ગઈ.

નાગપુરની રહેવાસી સોનલ અને ચેતનના
લગ્ન પણ ખૂબ નાજુક તબક્કામાંથી પસાર થઈ
રહ્યા હતા. હકીકતમાં ચેતનને પોતાની સાથે કામ
કરતી એક મહિલા સહકર્મી સાથે સંબંધ બંધાઈ
ગયો હતો, જેને હવે તે ઈચ્છવા છતાં પણ ભૂલી
શકતો નહોતો. આ જ કારણસર દિવસરાત સોનલ
અને ચેતન વચ્ચે થતા ઝઘડાની સીધી અસર તેમની
દીકરી દેવિકા પર થઈ રહી હતી. ચેતન
અપરાધબોજના લીધે ન લગ્ન તોડી શકતો હતો કે
ન પોતાની મહિલા સહકર્મીને છોડી શકતો હતો.
આ સ્થિતિમાં સોનલે એક સમજદાર મા અને
મહિલાનો હોવાનો પરિચય આપતા ન માત્ર પતિ
ચેતનને આ અણગમતા સંબંધથી મુક્ત કરાવ્યો,
પણ પોતાને અને દીકરી દેવિકાને પણ પીડાદાયક



સંબંધથી આઝાદ કરાવી દીધા.

જોકે એ વાત સાચી છે કે બાળકને માતા અને પિતા બંનેની જરૂર હોય છે, પરંતુ એક ગૂંગળામણભર્યા વાતાવરણમાં માતાપિતા સાથે રહેવા કરતા બાળક માતા અથવા પિતા કોઈ એકસાથે શાંતિ અને ખુશીના બધા રંગ સાથે જીવે.

આ જ રીતે સુખ્યા અને રાજીવે જ્યારે જોયું તેમના ઝઘડાની તેમના દીકરા રચિત પર વિપરીત અસર થઈ રહી છે, ત્યારે પરસ્પરની સહમતીથી તે બંને અલગ થયા. આજે રચિત પોતાના પપ્પા રાજીવ સાથે રહે છે અને પહેલાંથી વધારે ખુશ છે. બીજી તરફ સુખ્યાએ પણ બીજા લગ્ન કરી લીધા છે, પરંતુ રચિતના મનમાં પોતાની મા પ્રત્યે ક્યાંય કોઈ કડવાશ નથી.

રચિત જણાવે છે, “પહેલા ઘરમાં હું એકલતા અનુભવતો હતો. હવે પપ્પા સાથે હું ખૂબ ખુશ રહું છું. મમ્મી પણ હવે મહિનામાં એક વાર આવે છે ત્યારે અમે બધા સાથે મફતને ખૂબ મજા કરીએ છીએ.”

એક દાયકા પહેલાં સુધી જોઈએ તો ડિવોર્સ શબ્દ કોઈ પણ પરિવાર માટે એક ન ધોવાય તેવા ડાઘ સમાન હતા, પરંતુ આજે સમાજની માનસિકતામાં ઘણું પરિવર્તન આવી ગયું છે. જો લગ્ન સંબંધમાં કોઈ પણ કારણસર કોઈ મતભેદ થયા હોય તો જીવનભર કડવાશભર્યું જીવન જીવવા કરતા સારું તો છે કે તમે એકબીજાથી અલગ થઈ જાઓ. આ સ્થિતિમાં જે પણ સાથી બાળકની યોગ્ય રીતે સારસંભાળ લઈ શકે તેમ હોય તે બાળકને પોતાની સાથે રાખી શકે છે. બાળકો તમારા માટે સમસ્યા નથી, પણ તેઓ તમારા જીવનને પરિપૂર્ણ બનાવવામાં સહાયક હોય છે. અહીં કેટલાક સૂચનો દ્વારા આ વાતને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ :

મનમાં અપરાધબોજને ક્યારેય ન ઊછરવા દો : તમે સિંગલ મધર કે ફાધર છો તો એવા અપરાધબોજમાં ક્યારેય ન જીવો કે તમારું બાળક કોઈ એકની ઊણપ અનુભવે. તમે તેને એક ગૂંગળામણભર્યા વાતાવરણમાંથી બહાર કાઢીને તેની પર મોટું અહેસાન કર્યું છે. તમે જ પૂરો સમય અપરાધબોજથી પીડિત રહેશો તો ધીરેધીરે બાળકને પણ અહેસાસ થવા લાગશે કે તેના જીવનમાં કોઈક તો ઊણપ છે જ.

પ્લાંડ વેકેશન : બાળકની સ્કૂલની રજાઓમાં તેને સાથે લઈને અચૂક જોવાલાયક સ્થળે જાઓ. તમે સોલો ટ્રાવેલ પ્લાન કરી શકો છો. સોલો ટ્રાવેલ પ્લાન કરવાથી મહિલામાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે. એકલા હાથે મેનેજ કરવાની હિંમત પણ આવે છે. જો તમારું બજેટ વધારે હોય તો તમે વિદેશયાત્રા પણ કરી શકો છો. જો બાળક મા પાસે હોય તો બાળકના પિતાને ત્યાં બોલાવીને બાળકની ખુશીને તે વધારી શકે છે, પરંતુ એવું ત્યારે જ કરો જ્યારે તમારા એક્સ હસબન્ડ સાથે તમે સહજતા અનુભવો. આ સમયગાળામાં તીર્થયાત્રા પર બિલકુલ ન જાઓ, કારણ કે ત્યાં તમને રૂઢિચુસ્ત લોકો મળશે.

શેર કરો નાનીમોટી વાત : એક વાત તો



સાચી છે કે દરેક સંતાન તેમના મનની દરેક વાત માતાપિતાને જણાવવી જરૂરી અને ઠીક નથી સમજતા, પરંતુ હવે તમે એક સિંગલ પેરન્ટ્સ તરીકે તમે જ તેમનું સર્વસ્વ છો, તો દરેક નાનીમોટી વાતો એકબીજા સાથે શેર કરો. બાળક સાથે તેના બાળપણની વાતો શેર કરો.

મિત્રો અને સંબંધીઓને ન કરો આમંત્રિત : મિત્રો અને સંબંધીઓને સમયાંતરે પોતાના ઘરે બોલાવતા રહો. આમ કરવાથી તમારા ઘરનું વાતાવરણ ખુશીઆનંદભર્યું રહેશે જ, સાથેસાથે તમારું બાળક પણ સામાજિક રીતરિવાજ શીખશે, પરંતુ નકારાત્મક અને સંકુચિત માનસિકતા ધરાવતા સગાંસંબંધી માટે પોતાના ઘરના દરવાજા હંમેશાં બંધ રાખો.

ખૂલીને જીવો : તમે બાળક સાથે એકલા રહેતા હો તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમે દરેક સમયે ચીજવસ્તુના ભાવ લઈને ફરતા રહો. તમારી આવક અનુસાર તમારા દરેક શોખને જીવિત રાખો. તમે દરેક સમયે જવાબદારીની પોટલી માથા પર મૂકીને ચાલતા રહેશો તો આવા વાતાવરણમાં તમારું બાળક પણ પોતાની જાતને દબાવેલું અને ડરેલું અનુભવશે. તેથી મહિનામાં એક વાર સિનેમા જુઓ અને બહાર હોટલમાં ડિનર પણ એન્જોય કરી શકો છો. તમારા બાળકને એક મિત્ર તરીકે ટ્રીટ કરો.

નવા મિત્રો બનાવવા માટે બાળકને પ્રેરિત કરો : તમારા બાળકના મિત્રો વિશે જાણકારી રાખો અને તેના મિત્રોને સમયસર પોતાના ઘરે બોલાવતા રહો અને સાથે પોતાના બાળકને તેમના ઘરે જવા માટે ઉત્સાહિત કરો.

આત્મનિર્ભરતા તરફ પહેલું પગલું : તમે અને તમારું બાળક હવે એકબીજાના પૂરક છો, તેથી બીજા કોઈ પાસેથી કોઈ આશા ન રાખો. દરેક નાના અને જરૂર હોય તો મોટા કામમાં પણ તમારા બાળકની મદદ જરૂર લો. આમ કરવાથી તમારા બાળકને ન માત્ર તેના પોતાના અને તમારા વિશે

પૂરી જાણકારી રહેશે, પણ તમારી મદદ કરતાંકરતાં તે પોતે પણ આત્મનિર્ભર બનશે, જે તેના માટે ખૂબ જરૂરી પણ છે.

આર્થિક મદદ લેવામાં કોઈ ખચકાટ ન અનુભવો : એક પતિ અને પત્ની વચ્ચે વિખૂટા પડવા અથવા ડિવોર્સ થઈ શકે છે, પરંતુ બાળકનો માતાપિતા સાથેનો સંબંધ નથી તૂટી શકતો. પછી ભલે ને બાળક તેની મા પાસે રહેતું હોય અને તેના ઉછેર અને શિક્ષણ વગેરે માટે માને પૈસાની જરૂર હોય તો બાળકના પિતા પાસેથી મદદ માંગવામાં ખચકાટ ન અનુભવો. બાળક પિતાનું પણ છે અને જો તેમની પાસે પૈસા હશે તો તે પણ પોતાના બાળકના સારા ભવિષ્ય માટે જરૂર મદદરૂપ થશે. આમ કરવાથી તમે ખર્ચમાં થોડી રાહત અનુભવશો અને સાથે બાળકને પણ એમ લાગશે કે ભલે ને માતાપિતા અલગ રહે છે, પરંતુ તેના ભવિષ્ય માટે બંને એક યૂનિટની જેમ કામ કરે છે. આ જ વાત બાળકના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરશે. જો છૂટાછેડા પછી તમે સ્વયંને ડિપ્રેશનમાં અનુભવો છો તો કદાચ તમારા માટે સ્વયં સ્થિતિમાંથી બહાર આવવું શક્ય ન હોય. આ સ્થિતિમાં તમારી લાઈફને ફરીથી પાટા પર ચડાવવા માટે પ્રોફેશનલ હેલ્પની જરૂર પડશે. પ્રોફેશનલ મનોવૈજ્ઞાનિક અને થેરાપિસ્ટ તમને આ સ્થિતિમાંથી બહાર કાઢીને તમારી લાઈફને ફરીથી ખુશનુમા બનાવવામાં મદદ કરશે.

ભૂતકાળમાંથી બહાર આવો : કેટલીક મહિલાઓ પોતાના દુખી મેરિડ દિવસોમાંથી બહાર નીકળતી નથી, પણ તે પોતાના જૂના દિવસોને જ વાગોળ્યા કરે છે. તેમાંથી બહાર આવવા નવા લોકોને મળો અને તમારા જીવનને સંપૂર્ણ રીતે ફરીથી જીવો. સેલબ્સમાં છૂટાછેડા લીધેલ સિંગલ પેરન્ટમાં શ્વેતા તિવારી બે નિષ્ફળ લગ્ન જીવનને પાછળ મૂકીને આત્મવિશ્વાસથી સિંગલ પેરન્ટ તરીકે ખુશહાલ જીવન જીવી રહી છે.

- રિતુ વર્મા ●



બ્યૂટિ કેરની નવી રીત

મહિલાઓ પોતાની સુંદરતાને લઈને ખૂબ સજાગ રહે છે પછી કોઈ પણ ફંક્શન હોય કે તહેવાર, કેવી રીતે પરફેક્ટ રહેવું તે વિશે તે સારી રીતે જાણે છે, પરંતુ કોરોનાના લીધે મહિલાઓ પાર્લર અને સલૂનમાં જતા ખચકાય છે. આ સ્થિતિમાં ઓછા ખર્ચે તમે પણ ઘરે જ એક બ્યૂટિ પ્રોડક્ટનો ઘણી રીતે ઉપયોગ કરી શકો છો.

આવો, જાણીએ બ્યૂટિશિયન શિલ્પી મિશ્રા પાસેથી કે કેવી રીતે આપણે એક જ કોસ્મેટિકનો વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

લિપસ્ટિક

કલરફુલ વિંગ લાઈનર : લિપસ્ટિકનો



ઉપયોગ તમે મલ્ટિકલર વિંગ લાઈનર માટે કરી શકો છો. મલ્ટિકલર વિંગ લાઈનર માટે તમે લિફ્ટિંગ મેટ લિપસ્ટિકનો ઉપયોગ કરો. તેને વિંગ



લાઈનરનો શેપ આપીને આંખો પર લગાવી શકો છો. લિપસ્ટિકનો ઉપયોગ કરાયેલી વિંગલાઈનર બોલ્ડ લુક આપે છે.

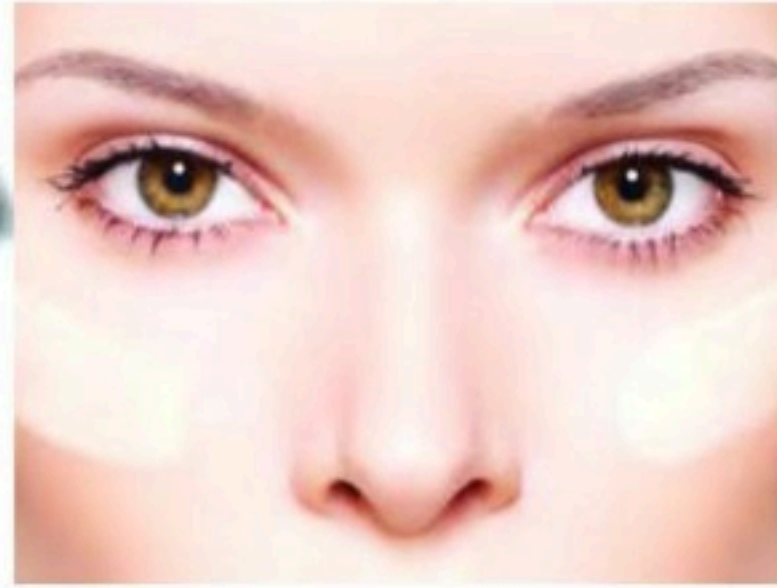
બ્લશર : લિપસ્ટિકનો ઉપયોગ બ્લશર માટે પણ કરી શકાય. જો તમારે તમારા ગાલને નેચરલ લુક આપવો છે તો કોઈ પણ લાઈટ શેડ લિપસ્ટિકનો ઉપયોગ કરો અને જો પાર્ટી લુક મેળવવો છે તો ડાર્ક શિમરી લિપસ્ટિકને ઉપયોગમાં લો.

સંક્રમણના ડરથી મેકઅપ માટે વારંવાર સલૂન જતા ખચકાવો છો અને ઘરમાં જ અલગ લુક મેળવવા ઈચ્છો છો તો આ જાણકારી તમારા માટે જ છે...

ફાઉન્ડેશન

ફાઉન્ડેશનથી કંસીલર બનાવો :
ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ આપણે મેકઅપમાં બેસ આપવા માટે કરીએ છીએ, જેથી ફેસ ગોરો અને એક્સમાન દેખાય, પરંતુ આપણે ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ અનેક રીતે કરી શકીએ છીએ. ફેસ પર ડાઘધબ્બા અને પિંપલ્સ છુપાવવા માટે આપણે કંસીલરનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, પરંતુ શું તમે જાણો છો, આપણે ફાઉન્ડેશનમાંથી કંસીલર પણ બનાવી શકીએ છીએ? હા, ફાઉન્ડેશનથી કંસીલર બનાવવું ખૂબ સરળ છે.

કંસીલર બનાવવા માટે ફાઉન્ડેશન અને



ગ્રીન આઈશેડને મિક્સ કરી લો. પછી તેનાથી ડાર્ક સર્કલ અને પિંપલ્સને હાઈડ કરો. ગ્રીન કલરનું કંસીલર ડાઘધબ્બાને છુપાવવામાં મદદ કરે છે.

મેટ લિપસ્ટિક માટે : મેટ લિપસ્ટિક દરેક મહિલાને ગમતી હોય છે, કારણ કે તે જલદીથી ફેલાઈ જતી નથી અને લાંબા સમય સુધી હોઠ પર જળવાઈ રહે છે. આમ તો મેટ લિપસ્ટિક દરેક મહિલાઓ પાસે હોય છે, પરંતુ તમારી પાસે તમારા મનપસંદ શેડની મેટ લિપસ્ટિક ન હોય તો તમે ફાઉન્ડેશનની મદદથી મેટ લિપસ્ટિક બનાવી શકો છો.

મેટ લિપસ્ટિક માટે સૌપ્રથમ હોઠ પર ખૂબ સામાન્ય ફાઉન્ડેશન લગાવો અને તે પછી તેની પર તમારી મનપસંદ લિપસ્ટિક લગાવો.

બીબી કીમ : ગરમીમાં હળવા અને ઓછા મેકઅપની સલાહ આપવામાં આવે છે. તે જોતા તમે ઘરે જ પોતાની બીબી કીમ બનાવી શકો છો. બીબી કીમ બનાવવા માટે ફાઉન્ડેશનની સાથે મોઈશ્વરાઈઝર મિક્સ કરો. હવે આ બંનેને યોગ્ય રીતે મિક્સ કરી લો, તમારી બીબી કીમ તૈયાર છે. આ કીમનો તમે દરરોજ ઉપયોગ



કરી શકો છો.

આઈશેડો

આમ તો આઈશેડનો ઉપયોગ મહિલાઓ આંખોને સુંદર દર્શાવવા માટે કરતી હોય છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ નીચે પ્રમાણે પણ કરી શકાય છે.

હાઈલાઈટર : આઈશેડો પેલેટમાં ખૂબ સારા શેડ હોય છે, જેનો તમે હાઈલાઈટરની જેમ ઉપયોગ કરી શકો છો. તમને એક સુંદર લુક આપવાની સાથેસાથે ફેસ પણ દર્શાવશે. હાઈલાઈટર શેડ પસંદ કરવા માટે તમે ગોલ્ડન, શિમરી બ્રાઉન, વાઈટ, પિંક જેવા શેડને પસંદ કરી શકો છો. તેને ગાલ પર લગાવો અને મેકઅપ બ્રશથી ફેલાવી દો. તમે એવા આઈશેડો પણ લઈ શકો છો, જે તમારા સ્કિનટોન સાથે મેચ કરતા હોય અથવા બે શેડનું કોમ્બિનેશન તમે બનાવી શકો છો.

બ્રો પાઉડર : જો તમારી પાસે આઈશેડો પેલેટ હોય તો તમને મેકઅપ માટે બ્રો પાઉડર ખરીદવાની પણ જરૂર નહીં પડે. આઈબ્રોને પરફેક્ટ બનાવવા માટે તમે આઈશેડો પેલેટથી ભૂરા, કાળા અને બ્રાઉન રંગનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

લિપસ્ટિક : તમે આઈશેડો પેલેટનો ઉપયોગ એક લિપસ્ટિક તરીકે કરી શકો છો, તેના માટે તમારો મનપસંદ શેડ પસંદ કરો. તમારા આઈશેડમાંથી એક મેટ લિપસ્ટિક શેડ લઈ શકો છો. તેના માટે સૌથી પહેલા તો કોઈ નાના કન્ટેનરમાં થોડું લિપ બામ લો. તેમાં તમારી પસંદના થોડાક આઈશેડો શેડ્સ મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને તમે લિપસ્ટિક તરીકે તમારા હોઠ પર એપ્લાય કરી શકો છો. જે લાંબા સમય સુધી તમારા હોઠ પર જળવાઈ રહેશે.

ફેસ ઓઈલ

ફેસ પર ચમક જાળવવા માટે મહિલાઓ અનેક બ્યૂટી પ્રોડક્ટનો ઉપયોગ કરે છે. આ રીતે મહિલાઓ પોતાની સ્કિન હેલ્ધી રાખવા ફેસ ઓઈલનો ઉપયોગ કરતી હોય છે. ફેસ ઓઈલનો તમે મેકઅપની સાથે ઉપયોગ કરી શકો છો.

ગ્લો માટે : ફાઉન્ડેશનમાં એક ડ્રોપ ફેસ ઓઈલ મિક્સ કરો અને ફેસ પર યોગ્ય રીતે બ્લેન્ડ કરો. આમ કરવાથી ફેસ પર ગ્લો વધશે. જો તમારી સ્કિન ડ્રાય હશે તો તે તમારા માટે બેસ્ટ છે.

નાઈટ કીમની જેમ ઉપયોગ : ફેસ ઓઈલનો તમે નાઈટ કીમ તરીકે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકો છો. રાત્રે ફેસને ક્લીન કરી લીધા પછી ફેસ ઓઈલને ફેસ પર એક સમાન રીતે લગાવો, સવારે તમારો ફેસ બિલકુલ ફેશ દેખાશે.

સનસ્ક્રીન સાથે : ફેસ ઓઈલને સનસ્ક્રીન સાથે મિક્સ કરીને લગાવી શકો છો. તે સ્કિનને ડેમેજ થવાથી પણ બચાવે છે.

- મોનિકા ગુપ્તા ●



દિવ્યાંગ બાળકોની આ રીતે લો સંભાળ

ઘર અને પરિવાર ખાસ

બાળકો પ્રત્યે સકારાત્મક
વલણ અપનાવીને તેમનામાં
આત્મવિશ્વાસ જગાડો...

શારીરિક રીતે વિકલાંગ કોણ જાણે કેટલા લોકો આજે પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં જો સફળ છે તો તેની પાછળ તેમનાં માતાપિતા અને પરિવારજનોની મહેનત અને પ્રયાસ છે. તેમણે તેમનામાં આત્મવિશ્વાસભર્યો અને જીવન પ્રત્યે તેમની વિચારસરણીને હકારાત્મક જાળવી રાખી. સાચી વાત છે કે બાળકો ઉછેરવા કોઈ બાળકોની રમત નથી. જન્મથી લઈને યુવાવસ્થા સુધી માતાપિતા પોતાનાં બાળકોની સંભાળમાં થોડીક પણ ક્યાસ બાકી નથી રાખતા. બાળકો તો ભીની માટી સમાન હોય છે. માતાપિતા જેવો આકાર આપે, તે એવા જ બની જાય છે.

જ્યારે વાત આવે છે શારીરિક અથવા માનસિક રીતે ખાસ બાળકોની સંભાળ લેવાની તો માતાપિતાની જવાબદારી વધી જાય છે. આ બાળકોને ન માત્ર માનસિક રીતે હકારાત્મક રાખવાની પરંતુ શારીરિક રીતે પણ મજબૂત બનાવી રાખવાની જરૂર હોય છે. આ સ્થિતિમાં જો માતાપિતા થોડીક પણ બેદરકારી રાખે છે તો બાળકો પર તેની વિપરીત અસર થઈ શકે છે અને તે પોતાની જાતને સમાજના અન્ય બાળકોની સરખામણીમાં હીન સમજવા લાગે છે.

માનસિક રીતે દિવ્યાંગ બાળકોના ઉછેરમાં ન માત્ર તેમને શારીરિક રીતે સહયોગ આપવાની જરૂર હોય છે, પરંતુ તેમના અધૂરા માનસિક વિકાસના કારણે દરેક સમયે તેમની સાથે રહેવાની જરૂર હોય છે, જે ખૂબ જ જવાબદારીભર્યું કામ છે. વિકલાંગતા ૨ પ્રકારની હોઈ શકે છે, શારીરિક અને માનસિક બંને સ્થિતિમાં વિકલાંગ બાળકની દેખરેખમાં ખાસ

ઉછેર કરવાની જરૂર હોય છે.

આત્મનિર્ભર અને આત્મવિશ્વાસ બનાવો

શારીરિક રીતે અપંગ બાળકોને આત્મનિર્ભર બનાવવાનો પ્રયાસ તમે બાળપણથી જ શરૂ કરી દો. બાળકને કોઈની પર નિર્ભર રહેવાની ટેવ પાડવા બદલ તેને પોતાના કામ જાતે કરવાની ટેવ પાડો.

આ કરવાથી તેમાં આત્મનિર્ભરતા વધશે અને તે પરિવારવાળા પર સ્વયંને બોજ સમજવાની જગ્યાએ પોતાના બધાં કામ જાતે કરવામાં સક્ષમ બનશે. તે માટે તમારે નાની ઉંમરથી જ તેમાં આત્મનિર્ભરતાના ગુણ ભરવાનો પ્રયાસ શરૂ કરી દેવો જોઈએ. બાળકને ધીમેધીમે પોતાના બધાં કામ કરતા શીખવો અને તેમાં જવાબદારીની લાગણી ભરો.

કોઈની સાથે સરખામણી કરવી સારી વાત નથી

શારીરિક અને માનસિક રીતે અવિકસિત અને કમજોર બાળકોને મોટાભાગે દયાને પાત્ર અને મુખ્ય પ્રવાહથી કપાયેલા માનવામાં આવે છે. જ્યારે હકીકત એ છે કે તેમને કોઈની દયાની નહીં, પરંતુ તમારા સહકાર અને પ્રેમની જરૂર હોય છે. તેમાં પેરન્ટ્સ અને પરિવારના સભ્યોની મહત્વની ભૂમિકા હોય છે. દિવ્યાંગ બાળકોની સરખામણી ન તો સામાન્ય બાળકો સાથે કરો અને ન કોઈ અન્ય બાળકો સાથે. જો તમારું બાળક તે કામ કરવા માટે ડગ આગળ વધારવા ઈચ્છે છે જે તેના સાથી બાળકો કરે છે તો તેને ન અટકાવો. બીજાં બાળકો સાથે સરખામણી કરવાના બદલે તેની આંતરિક ક્ષમતાઓને ઓળખીને તેને આગળ વધારવાની પ્રેરણા આપે, કારણ કે દરેક વ્યક્તિમાં કોઈ ને કોઈ ખાસ ગુણ હોય છે. તેના આ ગુણને વિકસાવો અને તે હતોત્સાહિત કરવાના બદલે તેના પ્રયાસોની પ્રશંસા કરો.

ક્ષમતાને અનુરૂપ આશા રાખો

બાળકોની ક્ષમતાથી વધારે અપેક્ષા રાખવાથી નિરાશા હાથ લાગે છે. તેથી તપાસી લો કે તમારા બાળકમાં કેટલી ક્ષમતા છે, તેના આધારે આ નિર્ણય લો કે તે ક્યાં સુધી સફળ થઈ શકે છે. વધારે આશા રાખવી કે બાળકો પર તેની ક્ષમતાથી વધારે કરવાનું દબાણ કરવાથી તમારું બાળક ડિપ્રેશનનો ભોગ બની શકે છે.

દિવ્યાંગ અને સામાન્ય બાળક વચ્ચે ભેદ ન રાખો

જો ઘરમાં એક બાળક દિવ્યાંગ હોય અને બાકી સામાન્ય હોય તો એ સ્થિતિમાં વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર હોય છે. ઘણીવાર ભાઈ બહેન પણ નાદાની કે શેતાનીના પગલે દિવ્યાંગ ભાઈ કે બહેનને તેની શારીરિક કમજોરીને લઈને ટિપ્પણી કરે છે. તેનાથી અપંગ બાળકોના મનને આઘાત લાગે છે. તેથી માતાપિતાની એ જવાબદારી બને છે કે તે પોતાનાં બધાં બાળકોને પરસ્પર હળીમળીને રહેવાની સલાહ આપે. તેની સાથે, તેને એ પણ અહેસાસ ન થવા દો કે વિકલાંગ હોવાથી તેની ભાળ વધારે થઈ રહી છે. જો તમે દરેક પગલે પોતાના દિવ્યાંગ બાળકની મદદ માટે ઊભા રહેશો તો તેનાથી તે શારીરિક કમીનો અહેસાસ થશે અને તે તેનાથી ચિડાઈ શકે છે. તેથી તેના મોટાભાગનાં કામ તેને જાતે કરવા દો.

સહાનુભૂતિ રાખનારને દૂર રાખો

વડોદરામાં રહેતી કવિતાનું કહેવું છે કે ૨૧ વર્ષનો મારો પુત્ર એક પગથી દિવ્યાંગ છે. અભ્યાસ કરવામાં હંમેશાં તે અવ્વલ રહે છે. અમે તેને ક્યારેય એવો અહેસાસ ન થવા દીધો કે તે શારીરિક રીતે પૂર્ણ નથી.

એક દિવસે મારી પાડોશણ હંમેશાંની જેમ મારા ઘરે આવી અને બોલી કે હું તમારા પુત્ર માટે એક સારો સંબંધ લાવી છું. મારા બંને પુત્રો તે દિવસે ઘરે હતા. પાડોશણે બીજા પુત્ર સામે જોતા કહ્યું કે તેને તો તે જોતા જ પસંદ કરી લેશે. તેની પર મારા મોટા પુત્રએ માથું ઝુકાવી લીધું અને પોતાનાં રૂમમાં જતો રહ્યો. આ રીતે ઘણીવાર સંબંધી કે પાડોશી વગેરે કંઈક આ પ્રકારની વાતો કહી દે જેનાથી બાળકના દિલને ઠેસ પહોંચે છે. તેથી આ વાતનું ધ્યાન રાખો કે જો તમે કોઈના ઘરે જઈ રહ્યા છો કે કોઈ તમારા ઘરે આવી રહ્યું છે તો તે પ્રકારની કોઈ વાત ન થાય જેનો સંબંધ બાળકની શારીરિક ખામીઓ સાથે હોય.



લઘુતાગ્રંથિ ન થવા દો

સુખમાના ૫ બાળકોમાં સૌથી મોટાના એક પગમાં પોલિયો અને નાની દીકરીના બંને પગમાં પોલિયોના લીધે તે હરવાફરવામાં અસમર્થ છે. સુખમાનું કહેવું છે કે ઘરમાં મોટું સંતાન હોવાના નાતે મારા પુત્રે આ વાતની ચિંતા કર્યા વિના તે એક પગથી લાચાર છે, અમારી તમામ ફરજ પૂરી કરી. તેણે ન માત્ર એમ.એ. સુધી અભ્યાસ કરીને સારી નોકરી મેળવી પરંતુ પોતાની અપંગ બહેનને દરરોજ સ્કૂલે અને કોલેજ લાવવા, લઈ જવાનું કામ પણ તેણે પૂરું કર્યું.

પરિણામ એ આવ્યું કે મારી દીકરી ભલે ને પોતાના પગ પર ઊભી નથી થઈ શકતી, પરંતુ તેણે બીએડ સુધી અભ્યાસ કર્યો અને એક હૅડિકેપ બાળકોની સ્કૂલમાં ટીચરના પદ પર કાર્યરત છે. આજે તે જે મુકામ પર છે ત્યાં પહોંચવામાં આ બાળકોને અન્ય સામાન્ય બાળકોની સરખામણીમાં અને ઘણી વધારે મહેનત કરવી પડી, પરંતુ તેમણે હાર ન માની. તેની પાછળ કારણ હતું કે અમે તેનામાં ક્યારેય લઘુતાગ્રંથિ ન થવા દીધી.

હંમેશાં દેખરેખની જરૂર હોય છે

વડોદરા નિવાસી કાજલનો ૧૫ વર્ષનો દીકરો જન્મથી જ વિકલાંગ છે. કાજલનું કહેવું છે કે જ્યારે તનો પુત્ર જન્મ્યો હતો તે સમયે ડોક્ટરોએ જણાવ્યું કે તેના દિમાગનો એક ભાગ કામ નથી કરી રહ્યો. તેના લીધે તે બોલવામાં અસમર્થ છે જ, હરીફરી પણ નથી શકતો. અમારા બાળકમાં આ બધા દોષ છે, આ વિચાર કરીને દુખ તો થયું પણ અમે અમારા પુત્રના ઉછેર અને તેની સંભાળમાં કોઈ કમી નથી રાખી.

મને અને મારા પતિને હંમેશાં પોતાની તમામ ઈન્દ્રિયો ખુલ્લી રાખવી પડે છે, ક્ષણે ક્ષણે પોતાના બાળકોનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. તેને દરરોજ સ્પીચ થેરાપી માટે અને મનોચિકિત્સક પાસે લઈને જાય છે. ત્યાં ઘરમાં તેની સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. હકીકતમાં, તે સાંભળે અને સમજે તો બધું છે પણ બોલવામાં અસમર્થ છે. તેથી અમે તેની દરેક રીતે કેર કરીએ છીએ.

મનોવિજ્ઞાનિક ડો. આર સી જિલોહા આ

બાબતે જણાવે છે કે અપંગતા ૨ પ્રકારની હોય છે, એક માનસિક વિકલાંગતા અને બીજી શારીરિક બંને પરિસ્થિતિમાં વિકલાંગ બાળકની જરૂરિયાત અલગઅલગ હોય છે.

તેના આધારે માતાપિતાએ જોવું જોઈએ કે તેમનાં બાળકોને કેવા પ્રકારની સંભાળની જરૂર છે. ઉદાહરણ તરીકે, બાળક માનસિક રીતે વિકલાંગ છે તો તેની શું જરૂરિયાત છે અને તેની કેવા પ્રકારની સંભાળ લેવી જોઈએ અને શારીરિક રીતે વિકલાંગ છે તો તેની શું જરૂર છે.

માનસિક રીતે વિકલાંગ બાળકોની સમજ થોડી કમજોર હોય છે. આ બાળકોને નાનામાં નાની વાતો પણ પેરન્ટ્સે શીખવવી પડે છે, જેમ કે તેમણે કેવી રીતે સ્વચ્છ રહેવાનું છે.

પેરન્ટ્સે આ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તે ખાસ બાળકોને સામાન્ય બાળકની જેમ જ ટ્રીટ કરે અને તેમને આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહન આપતા રહે. તેની સાથે ખાસ બાળકો પાસે મર્યાદાથી વધારે અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ.

- બુશરા ખાન ●



કો રોના સંક્રમણ અને લોકડાઉનના લીધે દેશમાં ઘણું બધું પરિવર્તન થયું છે.

મહિનાઓથી ઘરમાં જ રહીને બાળકો કંટાળી ગયા છે, ત્યાં પેરન્ટ્સ પણ તેમને સંભાળીને માનસિક રીતે પરેશાન થઈ રહ્યા છે. બાળકોના મનમાં અનેક પ્રશ્નો એકસાથે થાય છે. કેટલાક પ્રશ્નોનાં જવાબ પેરન્ટ્સ પાસે પણ નથી હોતા.

બાળકો ૨૪ કલાક ઘરમાં રહેવાથી જ્યાં તેમને પર્સનલ સ્પેસ નથી મળી રહી, ત્યાં તેમના ઓનલાઈન ક્લાસિસના લીધે પેરન્ટ્સના બિસ્સા ખર્ચ પર અસર થઈ રહી છે.

વધારાનો ભાર

સ્કૂલની વધારે ફી ભરીને પેરન્ટ્સ પર ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનના ખર્ચનો વધારાનો અણધાર્યો ભાર આવી પડ્યો છે.

૨ દીકરીની મા સુચિત્રા જણાવે છે કે પહેલા તો કામ ચાલતું હતું, પરંતુ દીકરીના ઓનલાઈન અભ્યાસ માટે ઘરમાં વાઈફાઈ લગાવવું પડ્યું છે અને વાઈફાઈ ચાલવામાં પ્રોબ્લેમ ન થાય તે માટે તેમણે ઈનવર્ટર પણ લગાવવું પડ્યું, જેથી પૂરા મહિનાનું બજેટ ખોરવાઈ ગયું.

ધોરણ ૧૦ ની વિદ્યાર્થીની અનુષ્ઠાએ કેટલાય દિવસ સુધી તેની માના મોબાઈલમાં ઓનલાઈન ક્લાસ અટેન્ડ કર્યા, પરંતુ પછી માથાનો દુખાવો

કોરોનામાં પેરન્ટ્સનાં રોદણાં

ઓનલાઈન અભ્યાસથી વિદ્યાર્થીઓની સાથે પેરન્ટ્સ પણ પરેશાન કેમ, બાળીને તમને આશ્ચર્ય થશે...

અને આંખમાં પાણી આવતા જ્યારે ડોક્ટરને બતાવ્યું તો તેમણે તેને મોબાઈલની નાની સ્ક્રીન પર લાંબો સમય ન જોવાની સલાહ આપી, પરંતુ અભ્યાસને વચ્ચે જ અટકવાનો નહોતો, તેથી તરત જ પેરન્ટ્સે તેના માટે રૂપિયા ૧૬ હજારનું નવું ટેબ્લેટ લઈ આપ્યું.

વૈશાલી એપાર્ટમેન્ટમાં પાર્લર ચલાવતી કિરણે ઘરમાં વધારે જગ્યા ન હોવાથી પાર્લરનો સામાન સ્ટોરરૂમમાં શિફ્ટ કરીને દીકરાના ઓનલાઈન અભ્યાસ માટે ખાલી કરી દીધો. લોકડાઉનના લીધે પાર્લરમાં આજુબાજુના કસ્ટમર આવી રહ્યા હતા, પરંતુ તેની મહિનાની ૧૦-૧૨ હજારની આ પરમેનન્ટ કમાણી બંધ થઈ ગઈ.

સ્વાભાવિક રીતે બાળકોના ઓનલાઈન અભ્યાસે પ્રત્યક્ષ અને અપ્રત્યક્ષ રીતે પેરન્ટ્સના ખર્ચા વધારી દીધા છે.

આવો જાણીએ કે તે ક્યાક્યા ખર્ચા છે, જે હાલમાં વધારે ખર્ચથી પેરન્ટ્સના બિસ્સા ખાલી

કરી રહ્યા છે :

વાઈફાઈ કે ડેટા : ઓનલાઈન અભ્યાસના લીધે બાળકોના ફોનમાં ડેટા રિચાર્જ કરાવવું અથવા ઘરમાં વાઈફાઈ લગાવવું એક જરૂરી ખર્ચમાં સામેલ થયું છે. જોકે ૧ થી વધારે બાળક હોવાની સ્થિતિમાં દરેક બાળકના મોબાઈલમાં ડેટા રિચાર્જ કરાવવાના બદલે વાઈફાઈ લગાવવું વધારે સુવિધાજનક હોય છે, જેથી જરૂર પડતા ઘરના બધા સભ્યો કમ્પ્યુટર કે મોબાઈલમાં એકસાથે તેનો ઉપયોગ કરી શકે.

કમ્પ્યુટર કે ટેબ્લેટ ખરીદવું : બાળકોની હેલ્થને ધ્યાનમાં રાખતા તેમના માટે કમ્પ્યુટર કે ટેબ્લેટ ખરીદવું પણ એક જરૂરી ખર્ચ છે. કમ્પ્યુટરની મોટી સ્ક્રીન નાના બાળકો માટે મોબાઈલની સરખામણીમાં વધારે સુવિધાજનક હોય છે.

ટેબ્લેટની સ્ક્રીન પણ સામાન્ય રીતે ૮-૧૦ ઈંચની હોય છે, તેને જોતા બાળકોની આંખ પર વધારે અસર નથી થતી.

ઈનવર્ટર લગાવવું : અચાનક લાઈટ જવાથી બાળકોના ઓનલાઈન અભ્યાસમાં કોઈ સમસ્યા ન આવે તે માટે ઈનવર્ટર લગાવવું એક જરૂરી ખર્ચ થઈ ગયો છે, જે પેરન્ટ્સ મજબૂરીમાં ઉઠાવે છે.

એકાંત જગ્યાની દરકાર : ઘરમાં અન્ય સભ્યોની વાતચીત અને બીજા કામથી થતો હોબાળો દૂર કરવા માટે તેમને એકાંતની જરૂર હોય છે, જે પૂરું કરવામાં પેરન્ટ્સને મુશ્કેલી થઈ રહી છે.

હેડફોન : બાળકો માટે હેડફોન ખરીદવો પણ ઓનલાઈન અભ્યાસનો જ એક જરૂરી ખર્ચ બની ગયો છે, જેથી બાળકો એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરી શકે.

રિપેરિંગ અને મેન્ટેનન્સ : આ ખર્ચામાં જે એક સૌથી આકસ્મિક અને કિંમતી ખર્ચ છે તે છે રિપેરિંગનો. જે સમયની માંગના લીધે દુકાનદાર મનફાવે તેમ વસૂલે છે.

ઓટોચાલક રમેશ મોટા દીકરાના ઓનલાઈન અભ્યાસ માટે મુશ્કેલીથી તેને એક નવો સ્માર્ટ ફોન અપાવ્યો હતો. મહિનામાં નાની બહેન સાથે ઝઘડો કરવામાં હાથમાંથી પડી જવાથી મોબાઈલની સ્ક્રીન તૂટી ગઈ. મોબાઈલ રિપેરિંગનો ખર્ચ દુકાનવાળાએ ૫ હજાર રૂપિયા જણાવ્યો, જે રમેશ માટે વધારે હતો. પરિણામે ઘણા દિવસ સુધી દીકરાના અભ્યાસનું નુકસાન થયું અને પછી જેમતેમ કરીને ઊંછીના પૈસા લઈને તેણે દીકરાનો મોબાઈલ ઠીક કરાવ્યો.

ઓનલાઈન અભ્યાસના લીધે રોજિંદા એવા તમામ ખર્ચ પેરન્ટ્સની સમસ્યાનું કારણ બની રહ્યા છે.

આ ખર્ચાનો હિસાબ પણ પેરન્ટ્સની ઊંઘ ઉડાડવા માટે પૂરતો છે. આ ખર્ચાથી પેરન્ટ્સના બિસ્સા ખાલી કરવાની સાથે ભવિષ્ય માટે તેમની સમસ્યાને પણ વધારી રહ્યા છે. આ રીતે ઓનલાઈન અભ્યાસ સ્કૂલના રેગ્યુલર અભ્યાસથી અનેક ગણા વધારે ભારે સાબિત થઈ રહ્યો છે.

- પૂનમ પાઠક ●





આગળ ઊભેલી યુવતીના લટકતા પાલવ પર પડ્યો. તે સાપની જેમ ફૂંફડો મારતી પાછળ વળી અને સિંહની જેમ ગર્જના કરતા બોલી, “આંધળો છે કે શું ઈડિયટ.”

હું તોતડાતો માફી માગવા લાગ્યો. પછી મારા ચહેરા પર તેની નજર જતા તે ખૂબ જ મધુર અવાજમાં બોલી, “માફ કરો, હું સમજી કે મારો પતિ છે.”

સાહેબ, તે દિવસથી આજ સુધી મારી લગ્ન કરવાની હિંમત ન થઈ.

જો પત્ની પોતાની સાડીનો પાલવ કમરમાં ભરાવી દે તો સમજી જાઓ કે તે ઘરનું કામ પતાવશે કે પછી તમારું.

પાર્ટીમાં સુંદર છોકરી સાથે હસીહસીને વાત કરતા પતિ પાસે પત્ની આવીને બોલી, “ચાલો, ઘરે જઈને હું તમારા જખમ પર દવા લગાવી દઈશ.”

પતિ : પણ મને જખમ ક્યાં છે?

પત્ની : હજી આપણે ઘરે પણ ક્યાં પહોંચ્યા છીએ?

પત્ની બીમાર પતિને ડોક્ટર પાસે લઈ ગઈ. ડોક્ટર : તમારા પતિને સારું ખાવાનું આપો, હંમેશાં ખુશ રાખો, ઘરની કોઈ પણ સમસ્યા તેમની સાથે ડિસ્કસ ન કરો. નકામી ઈચ્છાઓ કરીને તેમની ચિંતા ન વધારો તો આ દ મહિનામાં ઠીક થઈ જશે.

રસ્તામાં પતિએ પત્નીને પૂછ્યું, “શું કહ્યું ડોક્ટરે?”

પત્ની : કંઈ નહીં. હવે ડોક્ટરે જવાબ આપી દીધો છે.

પતિ : અરે સાંભળ, મુન્નો રડી રહ્યો છે. તેને ચુપ કરાવ.

પત્ની (ગુસ્સામાં) : હું કામ કરું કે બાળક સાચવું? હું તેને દહેજમાં નહોતી લાવી, તમે જ ચુપ કરાવો.

પતિ : રડવા દે. હું પણ ક્યાં તેને જાનમાં લઈને ગયો હતો.

પત્નીએ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવા માટે ૧૦૨ નંબર પર ફોન કર્યો.

ઓપરેટર : તમને શું સમસ્યા છે? પત્ની : મારા પગની આંગળી કોફી ટેબલ સાથે અથડાઈ છે.

ઓપરેટર (હસીને) : તો શું તેના માટે તમે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવા ઈચ્છો છો?

પત્ની : ના, એમ્બ્યુલન્સ તો મારા પતિ માટે છે, તેણે હસવું જોઈતું નહોતું.

પત્નીએ પતિને પૂછ્યું, “સારું એ જણાવ કે તું મૂર્ખ છે કે હું?”



પતિ (શાંત ભાવથી) : પ્રિય, આ વાત તો બધા જાણે છે કે તું ખૂબ તેજ બુદ્ધિની સ્વામિની છે, તેથી આ થઈ જ ન શકે કે તું કોઈ મૂર્ખ વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરે.

પત્ની રસગુલ્લા ખાઈ રહી હતી. પતિ બોલ્યો, મને પણ ટેસ્ટ કરાવ.

પત્નીએ એક રસગુલ્લું આપ્યું.

પતિ : બસ એક?

પત્ની : હા, બાકીના રસગુલ્લાનો પણ આવો જ ટેસ્ટ છે.

છોકરી : સ્ટેશન સુધીના કેટલા પૈસા લેશો?

રિશ્તાવાળો : મેડમ, ૨૦ રૂપિયા.

છોકરી (આશ્ચર્યથી) : સ્ટેશનના ૨૦ રૂપિયા.

રિશ્તાવાળો : હા મેડમ. સ્ટેશન પૂરા ૨ કિલોમીટર છે અહીંથી.

છોકરી (હાથથી ઈશારો કરતા) : આ રહ્યું સ્ટેશન.

રિશ્તાવાળો (છોકરીનો હાથ પાછળ ખેંચતા) : મેડમ હાથ પાછળ લો ક્યાંક ટ્રેન સાથે અથડાઈ ન જાય.

દીકરો પિતાને : પત્ની, બીવી, શ્રીમતી, અર્ધાંગિની, ઘરવાળી, વાઈફ આ બધામાં શું ફરક છે?

પિતા : બેટા, આટલું ન વિચાર. મુસીબત એક નામ અનેક.

પત્ની : સાંભળો, હું ૨ કલાક માટે બહાર જઈ રહી છું. તમારે કંઈ જોઈએ છે?

પતિ : ના, આટલું પૂરતું છે.

એક દિવસ પતિ પોતાના ઘરની લાઈટ ઠીક કરી રહ્યો હતો. એટલામાં તેણે પત્નીને બૂમ પાડી.

પત્ની : બોલો, શું વાત છે?

પતિ : જરા અહીં આવ તો.

પત્ની : લો આવી ગઈ, હવે બોલો.

પતિ : આ ૨ તાર છે, જરા તેમાંથી કોઈ એક તારા હાથમાં પકડજે.

પત્ની : કેમ?

પતિ : અરે, પકડ તો ખરી.

પત્ની : આ લો પકડી લીધો.

પતિ : કંઈ થયું?

પત્ની : નહીં તો?

પતિ : સારું, એટલે કે કરંટ બીજા તારમાં છે?

મહિલા : ડોક્ટર સાહેબ, આ આખી રાત ઊંઘમાં મારું નામ બોલે છે. કોઈ એવી દવા આપો કે એવું ન કરે.

ડોક્ટર : મેડમ આ તમને આટલો પ્રેમ કરે છે. તેમાં પ્રોબ્લેમ શું છે?

મહિલા : ડોક્ટર સાહેબ, હું પણ જાણું છું કે આ મને ખૂબ પ્રેમ કરે છે, પરંતુ મારી સમસ્યા સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. કાલે તેની પત્ની પાછી આવી રહી છે.

અમિત (વડીલને) : તમે આજીવન લગ્ન કેમ ન કર્યા?

વડીલ : મારી યુવાનીની વાત છે. હું એક પાર્ટીમાં ગયો હતો. પાર્ટીમાં અજાણતા જ મારો પગ

કોરોના હવે મહામારી સ્વરૂપે ઓળખાય છે. જેના લીધે બધાને કોઈ ને કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. આ સ્થિતિમાં સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું આપણા માટે ખૂબ જરૂરી બન્યું છે. છેલ્લા ઘણા દિવસોથી લોકો પોતાના ઘરમાં રહેવા બંધાઈ ગયા છે. કોઈના ઘરે જતા પણ બધા ખચકાય છે. ખાસ કરી જવાઆવવાનું રહ્યું નથી, જેનાથી શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી થઈ ગઈ છે અને તેની સીધી અસર લોકોના હાડકાં પર થવા લાગી છે. જેમાં હાડકાંની

મજબૂતીને લઈને અનેક પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. હાડકાં તો શરીરની સપોર્ટ સિસ્ટમ છે. બાળક હોય કે વૃદ્ધ બધા અત્યારના સમયની ખોટી જીવનશૈલીના લીધે હાડકા સાથે જોડાયેલી બીમારીનો સામનો કરી રહ્યા છે. આ સ્થિતિમાં કેવી રીતે પોતાના હાડકાંનું ધ્યાન રાખવું, તે વિશે જાણીએ દિલ્લીની આયુસ્પાઈન હોસ્પિટલના ડાયરેક્ટર ડોક્ટર સત્યમ ભાસ્કર પાસેથી, જે જોઈન્ટ પેઈન સ્પોર્ટ્સ ઈન્જરીના સ્પેશિયાલિસ્ટ છે.

આજે કોરોનાના લીધે બધાના જીવનમાં પરિવર્તન આવી ગયું છે. પહેલા લોકો વર્કઆઉટ માટે ગાર્ડન, પાર્ક કે જિમ જતા હતા, પરંતુ તે શક્ય નથી રહ્યું. લોકો ફિઝિકલ એક્ટિવિટીથી પણ ખૂબ દૂર થઈ ગયા છે. આ વાત પર તમે શું કહેવા ઈચ્છો છો?

કોરોના ક્યાંક હાડકાં નબળાં ન પાડી દે



લોકો ફિઝિકલ એક્ટિવિટીથી દૂર નથી થયા, પરંતુ તે જાણીજોઈને તેનાથી દૂર થઈ ગયા. આપણે ઈચ્છીએ તો ઘરે એક્સર્સાઈઝ કરી શકીએ છીએ. ઘરની બાલ્કનીમાં સરળતાથી એક્સર્સાઈઝ કરી શકીએ છીએ. એક્સર્સાઈઝથી હાડકાંને પણ લાભ મળે છે. જ્યારે આપણે એક્સર્સાઈઝ કરીએ છીએ ત્યારે તે સમયે આપણું શરીર સારી રીતે મૂવ કરે છે. હાડકાંની હેલ્થને જાળવી રાખવા માટે સૌથી સરળ એક્સર્સાઈઝ છે, સીધા ઊંઘી જાઓ અને તમારી કમરની નીચે મોટો તકિયો મૂકી દો. ત્યાર પછી ૨ મિનિટ સુધી બિલકુલ સીધા ઊંઘી રહો. આ એક્સર્સાઈઝને



આપણે અનુકૂળ રીતે બધું મેનેજ કરીએ છીએ. આ સ્થિતિમાં આપણે થોડીથોડી વારમાં મૂવમેન્ટ કરી શકીએ છીએ. મૂવમેન્ટ આપણા શરીર અને હાડકાં માટે ખૂબ જરૂરી છે. તમે ઘરેથી કામ કરી રહ્યા છો તો દર ૩૦ મિનિટમાં તમારું પોશ્વર બદલો. એક જ પોશ્વરમાં કલાકો સુધી બેસી રહેવાથી હાડકાંમાં દુખાવો શરૂ થાય છે, જે સર્વાઈકલ પેઈનને આમંત્રણ આપે છે.

પહેલાંના સમયમાં લોકોને હાડકાં સંબંધિત બીમારી ૩૫ વર્ષ પછી થતી હતી, પરંતુ હવે તે ૨૫ ની ઉંમરે થવા લાગી છે. આવું કેમ?

પહેલાંના સમયમાં લોકો શારીરિક રીતે વધારે એક્ટિવ રહેતા હતા અને આહારનું પણ ધ્યાન રાખતા હતા, પરંતુ હવે પહેલાંની અને આજની જીવનશૈલીમાં ખૂબ અંતર આવ્યું છે. આજે લોકો ખુરશી પર બેઠાંબેઠાં કામ કરે છે, ખાવામાં દૂધદહીની જગ્યાએ પિઝાબર્ગર ખાવા લાગ્યા છે, જ્યારે કહેવાય છે કે બાળપણમાં ખાણીપીણીનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય આહારનું હોવું પણ જરૂરી છે.



શરીરને જ્યારે યોગ્ય

માત્રામાં પોષણ મળે છે, ત્યારે હાડકાં મજબૂત બને છે અને શારીરિક ગ્રોથ પણ યોગ્ય રહે છે, પરંતુ વર્તમાન સમયમાં બાળકો કોલ્ડ ડ્રિન્ક વધારે પસંદ કરે છે. શું કોલ્ડ ડ્રિન્ક્સથી શરીરને કોઈ પ્રકારના ન્યૂટ્રિશન્સ મળે છે? બિલકુલ નથી મળતા, પરંતુ આ વસ્તુના સેવનથી આપણા હાડકાં નબળા પડે છે, શરીરમાં કેલ્શિયમનું લેવલ ઘટે છે, જેથી નાની ઉંમરે સાંધામાં દુખાવાની ફરિયાદ રહે છે. જોકે ૨૦ વર્ષ સુધી શરીરને યોગ્ય પોષણ મળવું જરૂરી છે.

તમને આ ફરિયાદ નાની ઉંમરે શરૂ થાય તો ડોક્ટર પાસે કેલ્શિયમની તપાસ કરાવો.

મેનોપોઝ પછી મહિલાના હાડકાં નબળાં પડે છે આ સ્થિતિમાં તેમણે કઈ બાબતનું ધ્યાન રાખવું? મેનોપોઝ દરમિયાન મહિલામાં

એસ્ટ્રોજનનું સ્તર ઘટે છે, જેથી ઓસ્ટિયોબ્લાસ્ટ કોશિકા પ્રભાવિત થાય છે. તેનાથી પુરુષોની સરખામણીમાં મહિલાના હાડકાં વધારે નબળા પડે છે. વળી, હાડકાંની ડેન્સિટી પર પણ અસર થાય છે. તેથી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઈટિસ જેવી હાડકાંને લગતી બીમારીનું જોખમ વધે છે. મહિલાઓએ આહારનું ધ્યાન બાળપણથી રાખવું જોઈએ. જો કોઈ મહિલા મેનોપોઝના પીરિયડમાંથી પસાર થઈ રહી હોય તો તેણે ન્યૂટ્રિશનથી ભરપૂર ડાયટ ફોલો કરવું જોઈએ. વર્તમાનમાં લોકો બહારની ખાણીપીણીને એવોઈડ કરે છે, પરંતુ ઘરે મેંદામાંથી બનેલી સ્વાદિષ્ટ વાનગીની મજા માણે છે. શું મેંદો હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે?

આમ તો મેંદાનું સેવન ન કરવું જોઈએ. તે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ઝેર સમાન છે. મેંદામાં ઝીરો ન્યૂટ્રિશન હોય છે, તેનાથી આપણા શરીરને કોઈ લાભ નથી થતો. વળી તે જલદી પચતો નથી, જેથી કબજિયાતની ફરિયાદ રહે છે. મેંદાની વસ્તુ ખાવાથી હાડકાં પર અસર થાય છે. મેંદો બનાવતી વખતે તેમાંથી પ્રોટીન નીકળી જાય છે અને તે એસિડિક થઈ જાય છે, જે હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ ખેંચી લે છે અને હાડકાં નબળા પડે છે. તેથી મેંદાનું બિલકુલ સેવન ન કરવું જોઈએ.

હાડકાંની મજબૂતાઈ જાળવવા માટે આપણે કઈ વસ્તુનું વધારે સેવન કરવું જોઈએ?

હાડકાં મજબૂત બનાવવા મેગ્નેશિયમ, કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી ખૂબ જરૂરી છે. જે હાડકાંના સાંધાને મજબૂત બનાવે છે.

મેગ્નેશિયમ : મેગ્નેશિયમ માટે લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીનું સેવન કરો. પાલક મેગ્નેશિયમનો ઉત્તમ સ્રોત છે. ઉપરાંત ટામેટા, બટાકા, શક્કરિયા આહારમાં સામેલ કરી શકો છો.

કેલ્શિયમ : કેલ્શિયમ માટે દૂધ સારો સ્રોત છે. તેના માટે તમે દૂધમાંથી બનેલી વસ્તુનું સેવન કરી શકો છો. તેની સાથે લીલા પાંદડાંવાળા શાકભાજી તમને કેલ્શિયમ અને આયર્ન બંને આપવામાં મદદ કરી શકે છે. જોકે નોનવેજ ખાનાર માટે માછલી કેલ્શિયમનો સૌથી ઉત્તમ વિકલ્પ છે. આખું અનાજ, કેળાં, સાલમન, બદામ, બ્રેડ, ટોફુ, પનીર વગેરેને પણ કેલ્શિયમની ઊણપ પૂરા કરવાના ઉત્તમ સ્રોત માનવામાં આવે છે.

વિટામિન ડી : વિટામિન ડી માટે તમે ટૂના, મૈકરેલ ઈડાનો સફેદ ભાગ, સોયા મિલ્ક, ડેરી પ્રોડક્ટ જેમ કે દૂધ, દહીં ઉપરાંત મશરૂમ, ચીઝ અને સંતરાના જ્યૂસનું પણ સેવન કરી શકો છો.

- મોનિકા ગુપ્તા ●

કોરોના મહામારીના લીધે લોકોના શારીરિક શ્રમમાં ઘટાડો જરૂર થયો છે, જેની સીધી અસર હાડકાં પર થઈ છે, પરંતુ આ સમયગાળામાં હાડકાંની મજબૂતાઈ જાળવી રાખવા અજમાવો જણાવેલા કેટલાક ઉપાય...

સ્પાઈનલ એક્સ્ટેન્શન કહેવાય છે. તમે આ એક્સર્સાઈઝ રોજ ઊંઘતા પહેલા કરશો તો તમારો કમરનો દુખાવો બિલકુલ ઠીક થઈ જશે. દરરોજ ૧૦-૧૫ મિનિટ આ એક્સર્સાઈઝ કરવી જોઈએ.

ઘણા લોકોએ કોવિડ મહામારી દરમિયાન ઓફિસનું કામ ઘરેથી કર્યું. આ લોકો કલાકો સુધી સોફા કે બિન બેગ પર બેસીને કામ કરતા, જેથી તેમનું પોશ્વર ખરાબ થયું. હાડકાં માટે યોગ્ય પોશ્વર કેટલું જરૂરી છે અને શું તેના માટે આપણે સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

જ્યારે આપણે ઓફિસમાં કામ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે એક રીતે બંધાયેલા હોઈએ છીએ, તમારા કામ સાથે અને તમારી સીટ સાથે પણ, પરંતુ જ્યારે આપણે ઘરે બેસીને કામ કરતા હોઈએ છીએ, ત્યારે





સલૂન જેવી હેર ક્રેર
ઘરે બેઠા મેળવો

દહીંથી બનાવો હેર માસ્ક

દહીં એક એવો ગુણકારી ખાદ્યપદાર્થ છે, જે ન માત્ર તમારી સ્કિન માટે ફાયદાકારક છે, પરંતુ હેર પર કમાલની અસર દેખાય છે. આજે આપણે જાણીશું, હેર સંબંધિત સમસ્યા માટે દહીંનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો.

હેર પર દહીંનો ઉપયોગ આપણા દાદી-નાની પણ તેમની દાદી-નાનીના સમયથી કરે છે. સામાન્ય રીતે તેનો માથામાં ખંજવાળ અને ડેન્ડ્રફ દૂર કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેનાથી અનેક ફાયદા થાય છે. દહીં વિટામિન બી-૫ અને ડીથી ભરપૂર હોય છે, તેમાં ફેટી એસિડનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, જેથી તે હેરને સ્મૂથ બનાવે છે, સાથે તેમાં જિંક, મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ હોય છે. તો રાહ કોની જુઓ છો. આવો, જાણીએ હેરમાં ડેન્ડ્રફ દૂર કરવા : ૧ કપ દહીં, ૪-૫ નાની ચમચી મેથી પાઉડર, ૧ ચમચી લીંબુનો રસ.

ડેન્ડ્રફ દૂર કરવા માટે એક બાઉલમાં દહીં

ડીપ કંડિશનિંગ માટે : ૧ કપ દહીં, ૨ ચમચી મધ.

દહીં અને મધને સાથે લગાવવાથી ન માત્ર તે તમારા હેરને મૂળમાંથી કંડિશનિંગ કરે છે, પરંતુ ડ્રાય હેરની સમસ્યાને દૂર કરીને મુલાયમ અને મેનેજેબલ બનાવે છે. એક બાઉલમાં દહીં અને મધ મિક્સ કરીને તેનાથી હેર પર મસાજ કરીને ૨૦ મિનિટ પછી ધોઈ લો.

હેર વધારવા માટે : ૧ કપ દહીં, થોડોક લીમડો.

લીમડો પ્રોટીન અને બીટા કેરોટિનથી ભરપૂર હોય છે, જે હેરને ખરતા અટકાવે છે. તેમાં એમીનો એસિડ્સ અને એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સનું પણ સારું પ્રમાણ હોય છે, જેને તે હેરના મૂળમાંથી મોઈશ્વર આપે છે. આ માસ્ક બનાવવા માટે લીમડો કશ કરીને પેસ્ટ બનાવો. આ પેસ્ટ દહીંમાં મિક્સ કરીને

હેરને તેના મૂળ સુધી લગાવો અને ૩૦ મિનિટ પછી હેરને ધોઈ લો. હેર ગ્રોથને બૂસ્ટ કરવા માટે અઠવાડિયામાં ૧ વાર આ માસ્ક લગાવો.

હેર વધારવા માટે : ૧ કપ દહીં, થોડો લીમડો.

લીમડો પ્રોટીન અને બીટા કેરોટિનથી ભરપૂર હોય છે, જે હેરને ખરતા અટકાવે છે. તેમાં એમીનો એસિડ્સ અને એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સનું પણ સારું પ્રમાણ હોય છે. આ માસ્ક બનાવવા માટે લીમડો કશ કરીને પેસ્ટ બનાવો. આ પેસ્ટ દહીંમાં મિક્સ કરીને હેરમાં લગાવો અને ૩૦ મિનિટ પછી હેરને નવશેકા પાણીથી ધોઈ લો. હેર ગ્રોથ બૂસ્ટ કરવા માટે અઠવાડિયામાં ૧ વાર આ માસ્ક લગાવો.

દહીં પ્રાકૃતિક રીતે ઔષધિ રૂપે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે અને તેના વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ પણ ઉપલબ્ધ છે. એક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ પ્રમણે એ જોવા મળ્યું કે વાળ અને સ્કેલ્પને



સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્યથી ભરપૂર દહીં હેલ્ધી હેર માટે કેટલું ગુણકારી છે, અચૂક જાણો...

લઈને તેમાં લીંબુનો રસ અને મેથી પાઉડર ઉમેરી લો. ત્રણેયને મિક્સ કરીને તમારા હેર પર લગાવો અને હેરને શાવર કેપથી ઢાંકી લો. તેને ૪૦ મિનિટ સુધી હેર પર લગાવી રાખીને હેરને માઈલ્ડ શેમ્પૂથી ધોઈ લો. સારા રિઝલ્ટ માટે અઠવાડિયામાં ૨ વાર ૧ મહિના સુધી લગાવો

સ્વસ્થ રખવા માટે દહીંનો ઉપયોગ કરીને દ્વિમુખી વાળની સમસ્યા, વાળની શુષ્કતા અને વાળના કુદરતી રંગમાં સુધારો જોવા મળી શકે છે. દહીંમાં હાજર કેલ્શિયમ અને કેસીનને મહત્વનું પોષક તત્વ માનવામાં આવે છે. વાળના વિકાસમાં તેનું યોગદાન મહત્વનું મનાય છે.

- સીમા ઠાકુર ●

પેરન્ટિંગ બાબતે પહેલાંથી જ માતાપિતા ખૂબ પરેશાન હોય છે. હવે કોરોનાના ડર હેઠળ બાળકો અને પેરન્ટ્સની માનસિક સ્થિતિમાં ઘણું પરિવર્તન આવ્યું છે. કોવિડ મહામારી દરમિયાન બાળકો નિયમિત સ્કૂલે ન જતા હોવાથી માનસિક દબાણ અનુભવે છે. બાળક વિચારે છે શું અથવા તેના વ્યવહારમાં આવનાર બદલાવના કારણો શું છે. આ સંજોગોમાં તાજેતરમાં કેટલાક અભ્યાસના તારણમાં એ વાત સામે આવી છે કે કોવિડની મહામારી દરમિયાન બાળકોમાં ગુસ્સો અને ચીડિયાપણું વધ્યા છે.

બાળકો સાથે કંઈક તો ખોટું જરૂર થઈ રહ્યું છે. ક્યાંક ને ક્યાંક બાળકોના જીવનમાં અનેક બાબત આજે મિસિંગ છે. જેમાં સૌથી વધારે મહત્વની છે પરિવારના સભ્યો સાથે ઘટતો અને સોશિયલ મીડિયા સાથે વધતો લગાવ.

પહેલાંના સમયમાં જ્યારે સંયુક્ત પરિવાર રહેતા હતા ત્યારે લોકો સમય પસાર કરવા, જાણકારી મેળવવા અને પ્રેમ વ્યક્ત કરવા માટે ગેઝેટ્સ પર નિર્ભર નહોતા રહેતા. સભ્યો વચ્ચે પ્રત્યક્ષ વાતચીત થતી હતી. સંબંધો આત્મીય રહેતા હતા અને તેમાં ભરપૂર પ્રેમ છલકાતો હતો, જ્યારે આજે અલગ રૂમમાં મોબાઈલ અથવા લેપટોપ લઈને બેઠેલું બાળક થોડાથોડા સમયે જોતું રહે છે કે શું કોઈએ તેની પોસ્ટ લાઈક કરી છે? તેના ફોટાના વખાણ કર્યા છે કે નહીં? તેને યાદ કર્યો છે કે નહીં?

આજે બાળકોને પોતાનો અલગ રૂમ મળે છે,

જ્યાં તે પોતાની મરજીથી કોઈની દખલ વિના જીવવા ઈચ્છે છે. તેઓ મનમાં ઊઠતા અનેક પ્રશ્નો અથવા લાગણીને પોતાના પેરન્ટ્સના બદલે મિત્રો કે સોશિયલ મીડિયા પર શેર કરતા હોય છે.

જો પેરન્ટ્સ એ વાતની ચિંતા કરતા હોય કે પોતાના બાળકો મોબાઈલ કે લેપટોપને ઓવરયૂઝ તો નથી કરી રહ્યા ને તો બાળકો તેમનાથી નારાજ થઈ જાય છે.

માત્ર એકલતા અથવા સોશિયલ મીડિયાની દખલ બાળકોની પોતાના પેરન્ટ્સ સામેની નારાજગી અથવા અંતરનું કારણ નથી. બીજા પણ ઘણા કારણો છે, જેથી આવું થઈ રહ્યું છે.

લાઈફસ્ટાઈલ : ફેશન, લાઈફ સ્ટાઈલ, કરિયર, એજ્યુકેશન જેવા અનેક ક્ષેત્રમાં આજના યુવાનોની દોડ ખૂબ ઝડપી બની ગઈ છે. હકીકત એ પણ છે કે તેમને પોતાની આ ગતિ પર નિયંત્રણ રાખતા નથી આવડતું. રસ્તા પર ખૂબ તેજ ગતિથી દોડતી યુવાનોની બાઈક અને અકસ્માતની ભયાવહ તસવીર આ ઉજાગર કરે છે. ‘કરવું છે તો બસ કરવું જ છે, પછી ભલે તેની કોઈ પણ કિંમત ચૂકવવી કેમ ન પડે’ ની જેમ જિંદગી જીવતા યુવાનોમાં વિચારોનું વાવાઝોડું એટલું તેજ હોય છે કે તેઓ ક્યારેય કોઈ એક જ વસ્તુ પર ફોકસ નથી કરી શકતા. તેમની અંદર એક સંઘર્ષ ચાલી રહ્યો હોય છે, બીજાથી આગળ નીકળવાની સ્પર્ધા ચાલી રહી હોય છે. આ સ્થિતિમાં પેરન્ટ્સ કોઈ વાતે મનાઈ કરે અથવા સમજાવે તે તેમને ગમતું નથી હોતું, પેરન્ટ્સની વાત તો તેમને

આજે કરીશું
‘પોઝિટિવ પેરન્ટિંગ’
વર્તમાન પેરન્ટ્સે
અમલમાં મૂકવા જેવી
અગત્યની વાત...

બાળકોમાં
કેમ વધે છે
ચીડિયાપણું



ઉપદેશ સમાન લાગે છે.

અપેક્ષાનો બોજ : મોટાભાગે માતાપિતા તેમના સપનાનો બોજ પોતાના બાળકો પર નાખતા હોય છે. તેઓ જિંદગીમાં જે બનવા ઈચ્છતા હતા તે ન બની શકવા પર પોતાના બાળકોને તે બનાવવાનો પ્રયાસ કરવા લાગે છે, જ્યારે વાસ્તવમાં દરેક વ્યક્તિની પોતાની એક અલગ ક્ષમતા અને રુચિ હોય છે. આ સ્થિતિમાં જ્યારે પેરન્ટ્સ બાળકો પર કોઈ ખાસ શિક્ષણ અથવા કરિયર માટે દબાણ ઊભું કરે છે ત્યારે બાળકો કંફ્યૂઝ થઈ જાય છે. તેઓ ભાવનાત્મક અને માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે અને આ સ્થિતિ તેમને ભ્રમિત કરી દે છે. પેરન્ટ્સ એ વાત નથી સમજતા કે પોતાના બાળકની ક્ષમતા કેટલી છે. જો બાળકમાં ગાયક બનવાની ક્ષમતા અને ઈચ્છા હોય તો પણ તેને ડોક્ટર બનાવવાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે. જોકે બાળકોને પોતાના પેરન્ટ્સનું આ વલણ બિલકુલ ગમતું નથી અને સમય જતા તેઓ તેમનાથી દૂર રહેવા લાગે છે.

સમયનો અભાવ : આજકાલ મોટાભાગના ઘરમાં માતાપિતા બંને નોકરિયાત હોય છે. બાળકો પણ ૧ અથવા ૨ થી વધારે નથી હોતા. પૂરો દિવસ એકલું રહેતું બાળક આ સ્થિતિમાં પોતાનો પૂરો સમય લેપટોપના સહારે પસાર કરે છે. તે પણ ઈચ્છે છે કે તેના પેરન્ટ્સ તેની સાથે સમય પસાર કરે, પરંતુ પેરન્ટ્સ પાસે તેના માટે સમય જ નથી હોતો.

મિત્રોનો સાથ : આ અવસ્થામાં બાળકો સૌથી વધારે પોતાના મિત્રો સાથે વધારે ક્લોઝ હોય છે. તેમના નિર્ણયો પણ પોતાના મિત્રોથી પ્રભાવિત રહેતા હોય છે. મિત્રો સાથે તેમનો વધારેમાં વધારે સમય પસાર થાય છે, તેમની સાથે તેમના બધા જ સિકેટ્સ શેર થાય છે અને ભાવનાત્મક લગાવ પણ તેમની સાથે વધારે રહેતો હોય છે. આ સ્થિતિમાં જો પેરન્ટ્સ પોતાના બાળકોને મિત્રોથી દૂર રહેવાનું કહે તો બાળક આ વાત પર પોતાના પેરન્ટ્સથી નારાજ થઈ જાય છે. પછી પેરન્ટ્સ ગમે તેટલું તેમને રોકે છતાં તેઓ

પોતાના મિત્રોનો સાથ નથી છોડતા, વિપરીત પેરન્ટ્સનો સાથ છોડવા તૈયાર થાય છે.

ગર્લ કે બોયફ્રેન્ડ હોવા : આ ઉંમરે વિપરીત લિંગ પ્રત્યેનું આકર્ષણ ચરમ પર હોય છે. આમ પણ આજકાલના કિશોર અને યુવા બાળકો માટે ગર્લ કે બોયફ્રેન્ડ હોવું સ્ટેટસની બાબત બન્યું છે. તેથી જાહેર છે કે યુવા બાળકો પોતાના સંબંધ પ્રત્યે ખૂબ પર્ફેક્શન હોય છે અને જ્યારે માતાપિતા તેમને તેમની ગર્લફ્રેન્ડ અથવા બોયફ્રેન્ડને મળવા કે વાત કરતા રોકે છે ત્યારે તે સમયે તેમને પોતાના પેરન્ટ્સ દુશ્મન જ લાગે છે.

દિલ તૂટવા પર પેરન્ટ્સનું વલણ : આ ઉંમરે દિલ પણ મોટાભાગે તૂટતું હોય છે અને તે સમયે તેઓ માનસિક રીતે ખૂબ પરેશાન

રહે છે. આ સ્થિતિમાં પેરન્ટ્સની રોકટોક તેમનાથી બિલકુલ સહન નથી થતી અને તેઓ ડિપ્રેશનમાં ચાલ્યા જાય છે. પેરન્ટ્સથી તેઓ નારાજ રહેવા લાગે છે. બીજી તરફ પેરન્ટ્સને લાગે છે કે જ્યારે તે તેમના ભલા માટે કહે છે તો બાળક આવું કેમ કરી રહ્યું છે? આ સ્થિતિમાં પેરન્ટ્સ અને બાળક વચ્ચે અંતર વધવા લાગે છે.

શિલ : યુવાન બાળકો જીવનમાં શિલને શોધે છે. મિત્રોનો સાથ તેમને એ દિશામાં અગ્રેસર થવા



વધારે ઉશ્કેરે છે. આ બાળકો બધાથી આગળ રહેવા ઈચ્છે છે. પછી આ જ કારણસર તે ઘણું ખરું આલ્કોહોલ, રેસ ડ્રાઈવિંગ, ગેરકાનૂની કામ, પેરન્ટ્સની અવગણના, સારામાં સારા ગેઝેટ્સ મેળવવાની કોશિશ વગેરેમાં લાગી જાય છે. યુવા મન પોતાનું એક અલગ અસ્તિત્વ શોધી રહ્યું હોય છે. તેમને બધા પર પોતાનો કંટ્રોલ જોઈએ છે, પરંતુ પેરન્ટ્સ તેમને એવું કરવા નથી દેતા. આ સ્થિતિમાં બાળકોને પોતાનાં પેરન્ટ્સથી હજારો ફરિયાદ રહેવા લાગે છે.

જે પણ કરું, મારી મરજી : યુવાનોમાં એક વાત જે સૌથી સામાન્ય જોવા મળે છે તે છે પોતાનું ધાર્યું કરવાની ટેવ. જોકે આજે લાઈફસ્ટાઈલ ખૂબ બદલાઈ ગઈ છે. જે પેરન્ટ્સ કરતા હોય છે તે તેમના દૃષ્ટિકોણથી યોગ્ય હોય છે અને જે બાળકો કરતા હોય છે તે તેમની જનરેશનના હિસાબે યોગ્ય ઠરે છે. આ સ્થિતિમાં બંને વચ્ચે વિરોધ થવો પણ સ્વાભાવિક છે.

ગ્લેમર અને ફેશન : વર્તમાન સમયમાં ફેશનને લઈને માતાપિતા અને યુવાનોમાં તાણ

બાળકની સાથે ઉત્તમ તાલમેલ બેસાડવા માટે પેરન્ટ્સે નીચે જણાવેલી વાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

શીખવો સારી ટેવ : ઘરમાં એકબીજા સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો, જિંદગીમાં કયા આદર્શોને વધારે મહત્ત્વ આપવાનું છે, સારાપણા સાથે કેવી રીતે જોડાઈ રહેવાનું છે અને ખરાબીથી કેવી રીતે દૂર રહેવાનું છે જેવી વાતોનું જ્ઞાન જ સંસ્કાર છે. તેનો પાયો એક પરિવાર નાખે છે. પેરન્ટ્સ તેના બીજ વાવતા હોય છે.

બાળકને થોડી આઝાદી પણ આપો : ઘરમાં થોડું આઝાદીનું વાતાવરણ રાખો. બાળકને કોઈ પણ વાતે બળજબરીપૂર્વક મનાવી શકાતું નથી, પરંતુ જ્યારે તમે તેને સાચાખોટાના ભેદ સમજાવીને તેની પર નિર્ણય છોડી દેશો ત્યારે જ તે યોગ્ય રસ્તો પસંદ કરશે. તેની પર કોઈ પણ પ્રકારનું દબાણ ઊભું કરવાથી દૂર રહો. બાળક જેટલું વધારે દબાયેલું-કચડાયેલું અનુભવશે, તેટલો જ તેનો વ્યવહાર ઉગ્ર રહેશે.

સ્વયં ઉદાહરણ બનો : બાળક માટે તમે જ

પરંતુ તેમને મળતી છૂટમાં કાપ મૂકીને પણ સજા આપી શકો છો.

શિસ્ત બાબતે સંતુલિત દૃષ્ટિકોણ : જ્યારે તમે શિસ્ત બાબતે સંતુલિત દૃષ્ટિકોણ સ્થાપિત કરશો તો તમારા બાળકને પણ જાણ થાય છે કે ઘરના કેટલાક નિયમ છે, જેનું તેમણે પાલન કરવાનું છે, પરંતુ જરૂર પડે તો થોડો બદલાવ પણ આવી શકે છે. તેનાથી વિપરીત જો તમે હિટલરની જેમ કઠોર શિસ્તની તલવાર લટકાવી રાખશો તો શક્ય છે તેનામાં બળવો કરવાની ભાવના વધશે.

ઘરેલુ કામકાજ પણ કરાવો : બાળકને શરૂથી પોતાના કામ કરવાની ટેવ પાડો. જેમ કે, રૂમ, પથારી, કપડાં વ્યવસ્થિત ગોઠવીને રાખવાથી લઈને બીજી નાનીમોટી જવાબદારીનો ભાર તેની પર નાખો. આ વાતની શરૂઆત કરવામાં જરૂર મુશ્કેલી પડે, પરંતુ સમય જતા રાહત અનુભવશો અને તેમને જીવનમાં આગળ વધતા જોશો.

સારી સંગત : શરૂથી ધ્યાન રાખો અને પ્રયત્ન કરો કે તમારા બાળકોની સંગત સારી હોય. જો તમારું બાળક તેના કોઈ ખાસ મિત્ર સાથે બંધ રૂમમાં કલાકો સુધી સમય પસાર કરે તો સમજો કે આ ભયજનક સંકેત છે અને તેને નજરઅંદાજ ન કરો. આ બંધ દરવાજાની રમત તરત અટકાવો. તે પહેલાં કે તમારું બાળક ખોટા રસ્તે ચાલ્યું જાય. તેથી આ સ્થિતિમાં કડકાઈ અને દંઢતાથી કામ લો.

ક્યારેય તેમને જાહેરમાં ઠપકો ન આપો : યાદ રાખો, તમે તેને એકાંતમાં સમજાવો, કારણ જણાવીને બાળકને કોઈ કામથી ન રોકો તો તમારા આ વ્યવહારની અસર હકારાત્મક રહેશે. તેનાથી વિપરીત જો બધાની સામે ગુસ્સો કરશો કે ઠપકો આપશો તો તમારું બાળક જિદ્દી અને બળવાખોર બનશે. કોઈ પણ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાની સૌથી સારી જગ્યા તમારું ઘર જ છે.

તેની પસંદને માન આપો : તમારું બાળક જ્યારે યુવાન થઈ રહ્યું હોય અને વસ્તુને પસંદનાપસંદ કરવાનો તેનો પોતાનો દૃષ્ટિકોણ હોય, ત્યારે આ હકીકત સમજવાનો પ્રયાસ કરો. તેમની પર કંઈપણ થોપવાનો પ્રયાસ ન કરો. બાળક પર ત્યાં સુધી દબાણ ન કરો, જ્યાં સુધી તમારી પાસે તેના માટે વાજબી કારણ ન હોય.

હકીકત એ પણ છે કે કિશોર કે યુવાન થઈ રહેલા બાળકો માતાપિતા સાથે પોતાની જિંદગી સાથે જોડાયેલ વાત શેર કરવાથી બચે છે, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે બિલકુલ પ્રયાસ જ ન કરો. જોકે અહીં પ્રયાસ કરવાનો અર્થ એ નથી કે તમે તેમની સાથે બળજબરી કરો અને દરેક સમયે તેમની પૂછપરછ કરતા રહો. આ સ્થિતિમાં જરૂર છે બાળકો સાથે કવોલિટી ટાઈમ પસાર કરવાની, તેમની સાથે મિત્રતાભર્યો સંબંધ બનાવવાની, તેમની સાથે સારી ફિલ્મો જોવાની, બહાર ખાવા જવાની, ખુલ્લામાં તેમની સાથે કોઈ રમત રમવાની વગેરે. આમ કરવાથી બાળક પોતાને તમારી સાથે કનેક્ટેડ અનુભવશે અને ત્યાર પછી તે સંકોચ વિના તમારી સાથે દરેક વાત શેર કરવા લાગશે.

- ગરિમા પંકજ ●



રહેતી હોય છે. આમ પણ પેરન્ટ્સ છોકરીઓને ફેશન બાબતે છૂટ આપવાના પક્ષમાં નથી હોતા. ધીરેધીરે તેમની વચ્ચે સંવાદ ઓછો થવા લાગે છે. બાળકોને લાગે છે કે તેમના પેરન્ટ્સ તેમને જુનવાણી યુગમાં લઈ જવા માંગે છે.

સ્પર્ધા : આજના સમયમાં જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સ્પર્ધા તો હોય જ છે. બાળપણથી જ બાળકોને સ્પર્ધાની આગમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે. પેરન્ટ્સને અપેક્ષા હોય છે કે તેમનું બાળક હંમેશાં દરેક બાબતે પ્રથમ ક્રમે રહે. ત્યાર પછી તેમનું આ દબાણ બાળકોના જીવનની સૌથી મોટી ટ્રેજેડી બની જાય છે.

આ રીતે બેસાડો ઉત્તમ તાલમેલ

તમે જાણી લો કે તમારા બાળકના મગજમાં શું ચાલી રહ્યું છે તો આ સ્થિતિનો સામનો કરવામાં સરળતા રહેશે.

ઉદાહરણરૂપ બનો. બાળક પાસેથી તમે જે પણ શીખવા અથવા શીખવવાની આશા રાખો છો, પહેલા તેને તમે અપનાવો. ધ્યાન રાખો કે બાળક હંમેશાં પોતાના માતાપિતાનું અનુકરણ કરતું હોય છે. તમે તેમને સફળતા માટે મહેનત કરતા જોવા ઈચ્છો તો તમે જ તમારા કામ પ્રત્યે સમર્પિત રહો. બાળક પાસેથી સત્યની આશા રાખો છો તો ક્યારેય જૂઠું ન બોલશો.

સજા પણ આપો અને ઈનામ પણ : એક તરફ બાળકોને તેમના ખોટા કામ માટે ઠપકો આપવો જરૂરી છે તો બીજી તરફ તેઓ કંઈક સારું કરે તો તેમના વખાણ કરવાનું પણ ન ભૂલો. તેમને તમે જરૂર પડે ત્યાં સજા પણ આપો અને ઈનામ પણ. તમારા બાળકને નિશ્ચિત રીતે તેનો લાભ મળશે. બાળક ખોટું કરતા ડરશે અને સારું કરીને ઈનામ મેળવવા ઉત્સાહિત રહેશે. જોકે અહીં સજા આપવાનો અર્થ શારીરિક તકલીફ આપવાનો નથી,



મારા ફેસ પર વધારે વાળ છે. હું લેઝર ટ્રીટમેન્ટ કરાવવા ઈચ્છુ છું. તેનાથી કોઈ નુકસાન તો નથી થતું ને?

શરીર પરના અનિચ્છિત વાળને દૂર કરવા માટે લેઝર ટ્રીટમેન્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ ટ્રીટમેન્ટ માટે ઈન્ટેન્સિવ પલ્સ લેઝર અને ઈન્ટેન્સિવ પલ્સ ડાયોકસાઈડ લેઝરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લેઝરની પસંદગી અલગઅલગ લોકો માટે અલગઅલગ હોય છે. ડોક્ટર લેઝરથી અનિચ્છિત વાળના ફોલિકલ્સને નષ્ટ કરી દે છે. લેઝર હેર રિમૂવલમાં પિગમેન્ટને નષ્ટ કરવામાં આવે છે. લેઝર હેર રિમૂવલ દરમિયાન અને બાદમાં ખંજવાળ જેવી સમસ્યા થઈ શકે છે. ક્યારેક-ક્યારેક લેઝર કરેલ ભાગ થોડો વળી પણ જાય છે, પરંતુ તે જલદી ઠીક થઈ જાય છે, પરંતુ કોઈ કોઈને હાઈપર પિગમેન્ટની પરેશાની થઈ શકે છે, કારણકે લેઝર પિગમેન્ટને બાળે છે. તેનાથી સ્કિનનો રંગ અલગઅલગ થઈ શકે છે. લેઝર પરસેવાની ગ્રંથિ પર પણ અસર કરે છે.

શું એએચએ કીમથી ડાર્ક સર્કલ્સ અને ડાઘબબા દૂર થાય છે? એએચએ એટલે કે આલ્ફા હાઈડ્રોક્સી એસિડ કીમ, જેમાં ફળમાંથી કાઢવામાં આવેલા એસિડ હોય છે, જે સ્કિનમાં ઝડપથી કોલોજન બનાવીને તેની પર ક્રચલીઓ પડવા દેતા નથી અને આંખની નીચેની કાળાશને દૂર

કરવામાં મદદ કરે છે. આ કીમના ઉપયોગથી એક્સફોલિએશન અને નવા સેલ્સ બનવાની પ્રોસેસ ઝડપી બને છે, જેનાથી સ્કિનમાં નિખાર આવે છે. રોજ રાત્રે ફેસ ધોયા પછી પોતાની રિંગ ફિંગર એટલે કે પોતાની વચ્ચેની આંગળી પર થોડી એએચએ કીમ લઈને આંખની ચારેય બાજુ ગોળાકારમાં મસાજ કરો.

આ કીમનો રોજ ઉપયોગ કરવાથી એજિંગમાં નિશાન ઓછા થવા લાગશે અને સાથે સ્કિન પણ તેજસ્વી દેખાશે, પરંતુ ધ્યાન રાખો કે કીમ આંખમાં ન જાય.

મારી ઉંમર ૨૪ વર્ષ છે. મારા વાળ ડ્રાય અને નિસ્તેજ છે. શું હું હેર સ્પા લઈ શકું છું અને તેને કેટલા દિવસના ગેપમાં લેવું ઠીક રહે છે?

હા વાળ માટે હેર સ્પા સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે. તેને રેગ્યુલર અઠવાડિયામાં ૧ વાર કરવાથી સારું પરિણામ મળે છે. હેર સ્પાથી ફરીથી વાળમાં ચમક અને ભીનાશ લાવવામાં મદદ મળે છે જે પોલ્યુશન અને શુષ્કતાના લીધે જતી રહે છે આ સારવારથી તમે વાળને શાઈની તથા સિલ્કી બનાવી શકો છો. હેર સ્પામાં ઓઈલ મસાજિંગ, શેમ્પૂ, હેર માસ્ક અને કંડિશનિંગ સામેલ હોય છે. સ્પામાં ૪૫ મિનિટથી



લઈને ૧ કલાક સુધીનો સમય લાગે છે. હેર સ્પા એક નેચરલ ટ્રીટમેન્ટ છે અને તેની કોઈ ખરાબ અસર પણ નથી થતી.

મારી ઉંમર ૩૨ વર્ષ છે. મને કલરફુલ લેન્સ ગમે છે. શું તેને પહેરીને કાજલ લગાવી શકું છું અને તેની આંખ પર કોઈ ખરાબ અસર નથી થતી ને?

ના એવું નથી. તમે લેન્સ લગાવ્યા પછી પણ પૂરો આઈમેકઅપ કરી શકો છો. માત્ર પહેલાંથી કોન્ટેક્ટ લેન્સ લગાવો, પરંતુ ધ્યાન રાખો કે આમ ન કરવાથી લેન્સ લગાવતી વખતે લેન્સ સાથે કાજલ અને મસકારા ચોંટીને આંખમાં જઈ શકે છે. આમ થતા આંખમાંથી પાણીની સાથેસાથે તેમાં બળતરા થઈ શકે છે.

તમે મેકઅપ કરતા પહેલાં કોન્ટેક્ટ લેન્સ લગાવી લેશો તો આંખને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થશે નહીં અને મેકઅપ પણ જળવાઈ રહેશે. તમે ઈચ્છો તો પરમેનન્ટ કાજલ પણ લગાવી શકો છો. ત્યાર પછી ગમે ત્યારે લેન્સ લગાવી શકો છો.

મને ખૂબ વધારે પરસેવો થાય છે. પ્લીઝ તેનાથી મુક્તિ મેળવવા માટેનો કોઈ ઘરેલુ ઉપાય જણાવો?

૧ ચમચી પીસેલી ફટકડીને ૨ ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં મિક્સ કરીને હાથપગ ધુઓ. તેનાથી પરસેવો ઓછો થશે. જો પરસેવામાં દુર્ગંધ પણ આવતી હોય તો ભોજનમાં મીઠાની માત્રા ઓછી કરી દો. નહાતી વખતે ૧ ડોલ પાણીમાં ગુલાબજળ અથવા કેવડાના રસના ૨૦ ટીપાં નાખીને સ્નાન કરો. જો પાણીમાં સુગંધ ઓછી આવતી હોય તો ગુલાબજળના વધારે ટીપા નાખી શકો છો.

ઘણી વાર મારી એડીઓ ફાટેલી રહે છે? તેને ઠીક કરવા માટે કોઈ ઘરેલુ ઉપાય જણાવો?

પગને રોજ સારી રીતે સાફ કરો. તેના માટે ૧ ડોલમાં નવશેકું પાણી લઈને તેમાં થોડું શેમ્પૂ અને થોડા ટીપાં હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડના મિક્સ કરી લો. પછી આ પાણીમાં પગને ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ડુબાડેલા રાખો. હવે સ્કબરથી એડીઓ અને પગના બીજા ભાગને ઘસીને સાફ કરો. આમ કરવાથી ડેડ સ્કિન દૂર થશે.

એડીઓ પરથી તિરાડો માટે બળેલી મીણબત્તીના મીણને એક વાસણમાં લઈને તેમાં થોડું સરસવનું તેલ, ગ્લિસરીન અને મધ મિક્સ કરો અને તે થોડું ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો. પછી આ મિશ્રણને દિવસમાં ૨થી૩ વખત ફાટેલી એડીઓ પર લગાવો. થોડા દિવસ પછી ફાટેલી એડીઓની તકલીફ દૂર થઈ જશે.

- ઈશિકા તનેજા •

LION Brand

શુદ્ધ કોચા, શુદ્ધ શિલાજીત, તજ તથા જાયફળ જેવા 15 આયુર્વેદિક ઔષધિઓથી બનેલી

“લાયન બ્રાન્ડ”

વા-નરી વટી

શ્રી નરનારાયણ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

AN ISO 9001 - 2015 & GMP CERTIFIED COMPANY

પૂછપરછ: 94281 09072



મો

નસૂન, વરસાદની આ
મોસમ જ્યાં જીવનને
ઉમંગથી ભરી દે છે ત્યાં
સ્કિન માટે અનેક સમસ્યાઓ લઈને
આવે છે, જેમ કે એકને, ઈફેક્શન,
એલર્જી, ઓઈલી સ્કિનની સમસ્યા વગેરે.
આ સ્થિતિમાં સ્કિનની ખાસ કેર કરવાની
જરૂર છે, જેમાં સૌથી વધારે જરૂરી છે કે જે
પણ પ્રોડક્ટ ખરીદો અથવા ઉપયોગમાં લો તે

સ્કિન કેર
પ્રોડક્ટ
ખરીદતાં
પહેલાં

સ્કિનને ડાઘ રહિત અને ચુવા જાળવી રાખવાના ચક્કરમાં આ જરૂરી વાતો નજરઅંદાજ કરવી તમને ક્યાંક મોંઘી ન પડે...

વિશે પૂરી જાણકારી હોવી જોઈએ, જેથી તે સ્કિનને કોઈ પ્રકારનું નુકસાન ન પહોંચાડી શકે.

આવો, કોસ્મેટોલોજિસ્ટ ડોક્ટર ભારતી તનેજા પાસે સ્કિન કેર પ્રોડક્ટ ખરીદતા પહેલાં ધ્યાન રાખવાની સાવચેતી વિશે વિસ્તારથી જાણીએ :

સ્કિન ટાઈપ પ્રમાણે કેર કરો

ઓઈલી સ્કિન : મોનસૂન ઓઈલી સ્કિન વાળા માટે સૌથી વધારે મુસીબત બનીને આવે છે, કારણ કે હવામાં જે મોઈશ્વર હોય છે, તે ગંદકીને સ્કિનની અંદર પહોંચાડે છે, જેથી પોર્સ બંધ થાય છે. તેથી પિંપલ્સ, એકનેની સમસ્યા ઊભી થાય છે. ઓઈલી અને ડ્રાય સ્કિનવાળાને પરસેવો પણ વધારે થાય છે. તેથી તેમણે પૂરા દિવસમાં ૩ વાર ક્લીઝિંગથી ફેસ સાફ કરવો જોઈએ.

એક વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખો કે જ્યારે પણ ક્લીઝિંગ કરો તો તેના માટે નવશેકા પાણીનો ઉપયોગ કરો, કારણ કે તેની મદદથી સ્કિન પરથી ઓઈલ સરળતાથી કલીન થઈ જાય છે. બીજી વાત કે રોજ સ્કિનને સ્કબ કરો. તમને વિચાર અવતો હશે કે સ્કબનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવાની સલાહ અપાય છે તો તમે જાણી લો કે તમે એપ્રિકોટ કે પછી હોમમેડ સ્કબનો ઉપયોગ સ્કિન પર હળવા હાથથી કરો છો તો તેનાથી તમારી સ્કિનને કોઈ જ નુકસાન નહીં થાય.

તમે રોજ સાબુના બદલે સ્કબનો ઉપયોગ કરો. ધ્યાન રાખો કે તેને વધારે અપ્લાય ન કરો.

ડ્રાય સ્કિન : જે લોકોની સ્કિન ડ્રાય હોય છે. તેમને આ મોસમમાં અનેક સમસ્યાઓ થાય છે. આ મોસમમાં ડ્રાયસ્કિન વાળાની સ્કિન પર પેચ થઈ જાય છે, જેની પર ઈફેક્શન થાય છે. તેથી તેમણે મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, પરંતુ તેણે ભૂલથી પણ ઓઈલ બેઝ ક્રીમનો યૂઝ ન કરવો જોઈએ. ઓઈલી સ્કિનવાળાને પણ લાઈટ મોઈશ્વરાઈઝર કે પછી વોટર બેઝ મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ કે સ્કિન પર ભેજ ઓછો થઈ જાય છે.

ડ્રાય સ્કિન : જે લોકોની સ્કિન ડ્રાય હોય છે. તેમને આ મોસમમાં ઘણી સમસ્યા થાય છે. આ મોસમમાં ડ્રાય સ્કિનવાળાની સ્કિન પર પેચ થઈ જાય છે, જેની પર ઈફેક્શન થાય છે. તેથી તેમણે મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, પરંતુ તેણે ભૂલથી પણ ઓઈલ બેઝ ક્રીમનો યૂઝ ન કરવો જોઈએ. ઓઈલી સ્કિનવાળાને પણ લાઈટ મોઈશ્વરાઈઝર કે પછી વોટર બેઝ

મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ કે સ્કિન પર ભેજ ઓછો થાય છે.

હવે વાત કરીએ કે જે પણ સ્કિન ટોનર, ફેસ વોશ, મોઈશ્વરાઈઝર, ક્રીમ, સ્કબ તમે ઉપયોગમાં લો તે કેવા હોવા જોઈએ.

સ્કિન ટોનર

ટોનર એવું હોય, જેમાં રોઝવોટર, એલોવેરા, કાકડી કે પછી તેમાં ટી ટ્રી ઓઈલ હોય, કારણ કે જ્યાં રોઝવોટરમાં ઈનફ્લેમેટરી પ્રોપર્ટી હોય છે. ત્યાં એલોવેરા સ્કિનને ઠંડક આપવાની સાથેસાથે તેને મોઈશ્વર કરે છે. સાથે સ્કિનની ડાર્કનેસને દૂર કરવાનું કામ પણ કરે છે. કાકડીમાં વિટામિન સી હોવાથી તે સ્કિનને હાઈડ્રેટ રાખવાની સાથે સનબર્નથી બચાવે છે. ટીટ્રી ઓઈલ કોઈ પણ પ્રકારની સ્કિન એલર્જીને ઠીક કરવામાં મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

ટોનરમાં શું ન હોય

માર્કેટમાં મળતા મોટાભાગના ટોનરમાં આલ્કોહોલ હોય છે, જેથી સ્કિન પર મોઈશ્વર ધીરેધીરે દૂર થવા લાગે છે, તેથી આલ્કોહોલ યુક્ત ટોનર ન ખરીદો, ખાસ ઈથાઈલ આલ્કોહોલ અને મિથાઈલ આલ્કોહોલ પ્રોડક્ટ બિલકુલ ન ખરીદો.

ફેટી એસિડ્સથી પણ આલ્કોહોલ બને છે, જે કિંમતી હોય છે, પણ તેનાથી સ્કિનને કોઈ પ્રકારનું નુકસાન નથી થતું. તે સ્કિનને નરિશ અને મોઈશ્વરાઈઝર કરે છે. તેથી જ્યારે પણ ટોનર ખરીદો તો આ બાબત જોઈને જ ખરીદો.

સ્કબ

સ્કબમાં એપ્રિકોટ, ગ્રીન ટી, ગ્લિસરીન હોય તો તમારા માટે તે સ્કબ બેસ્ટ છે, કારણ કે ગ્રીન ટી સ્કિન પર ગ્લો લાવે છે.

એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ પ્રોપર્ટી હોવાથી બેક્ટેરિયા મારવામાં મદદરૂપ થાય છે, સાથે ગ્રીન ટી સ્કિનને મુલાયમ બનાવવાની સાથે એન્ટિએજિંગનું કામ કરે છે.

સ્કબમાં શું ન હોવું જોઈએ

એવા સ્કબ ન ખરીદો, જેમાં મિથાઈલ, પૈરાબિન, ઈથાઈલ પૈરાબિન, પ્રોપિલ પૈરાબિન અને લોડ હોય.

સનસ્ક્રીન

આપણે વિચારીએ છીએ કે વરસાદમાં સનસ્ક્રીન લગાવવાની કોઈ જરૂર નથી હોતી, કારણ કે વાદળ હોય છે, જ્યારે એવું નથી સનસ્ક્રીન દરેક મોસમમાં લગાવવું જોઈએ, તેથી એવું સનસ્ક્રીન ખરીદો, જેમાં ઝિંક ઓક્સાઈડ, ટાઈટેનિયમ ઓક્સાઈડ હોય, કારણ કે તે સ્કિનને કોઈ નુકસાન નહીં પહોંચાડે.

સનસ્ક્રીનમાં શું ન હોય

તમે જે સનસ્ક્રીન ખરીદી રહ્યા છો તેમાં

જુઓ કે ઓક્સિબૈનઝોન, હોમોસોલેટ ન હોય, કારણ કે તે સ્કિન માટે સારું નથી હોતું. તેનાથી કેન્સર થઈ શકે છે.

ફેસ વોશ

જ્યારે પણ ફેસ ધોવાની વાત આવે છે ત્યારે આપણે ફેસને સાબુના બદલે ફેસવોશથી ધોઈએ છીએ, પરંતુ એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે વધારે સુગંધવાળા ફેસવોશનો ઉપયોગ ન કરો, પણ માઈલ્ડ અને નેચરલ વસ્તુમાંથી બનેલા ફેસવોશનો જ ઉપયોગ કરો. આ ફેસવોશ સ્કિન પર ગ્લો લાવવાની સાથે કોઈ પ્રકારનું નુકસાન નથી પહોંચાડતા.

ફેસ વોશમાં શું ન હોય

મોટાભાગના ફેસવોશમાં એન્ટિબેક્ટેરિયલ પ્રોપર્ટી વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, જેમાં ટીસીએસ, ટીસીસી અને ટેલ્કોસન હોય છે, જે માત્ર પ્રોડક્ટની સેલ્ફ લાઈફ વધારે છે, પરંતુ સ્કિન માટે સારા નથી હોતા, સાથે ફેસવોશમાં એસએલએસ એટલે સોડિયમ લોરેલ સલ્ફેટ હોય છે, જે સ્કિન માટે સારા નથી હોતા, તેથી આ બધું જોઈને ફેસવોશ ખરીદો.

ક્રીમ કે મોઈશ્વરાઈઝર

મહિલાઓ માર્કેટમાં કોઈ ક્રીમ ખરીદવા જાય છે તે જ ક્રીમ ખરીદે છે, જેમાં વધારે સુગંધ હોય, પરંતુ જે પ્રોડક્ટમાં જેટલી સુગંધ હશે તેમાં એટલા જ વધારે કેમિકલ્સ પણ હોય છે, જે સ્કિન માટે સારા નથી હોતા. તેથી એવી ક્રીમને એવોઈડ કરો. તેમાં હાઈડ્રોનિક એસિડ છે તો તે તમારી સ્કિન માટે સારું છે, કારણ કે તે હવામાં રહેલા મોઈશ્વરને સ્કિનની અંદર પહોંચાડે છે, જેથી સ્કિન હાઈડ્રેટ રહે છે, સાથે કરચલીની સમસ્યા પણ દૂર થાય છે.

શું ન હોય

મોટાભાગની ક્રીમમાં ઓક્સિબૈનઝોન હોય છે, જે તેની સુગંધ અને કલરને લાંબો સમય ટકાવી રાખવા માટે હોય છે. તે સ્કિનને અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી બચાવે છે, પરંતુ લાંબા સમય સુધી તેનો ઉપયોગ કરવાથી હોર્મોન્સમાં ગરબડ થાય છે.

કેવી હોય એકને ક્રીમ

જ્યારે પણ એકને ક્રીમ કે મોઈશ્વરાઈઝર ખરીદો ત્યારે જુઓ કે તેમાં સૈલિસિલિક એસિડ અચૂક હોય છે, કારણ કે તે એક પ્રકારનું બીટા હાઈડ્રોક્સી એસિડ છે, જે પોર્સને ખોલીને એકને ઠીક કરવાનું કામ કરશે.

એકનેની ટ્રીટમેન્ટ માટે રૈટિનોલ એસિડ પણ સારું હોય છે, કારણ કે તે વિટામિન એનું ફોર્મ છે, જે સ્કિન માટે સારું હોય છે. તે ડાર્ક સર્કલ્સને ઘટાડવા, રંગમાં નિખાર લાવવા અને ઈરિટેશનને ઘટાડવાનું કામ કરે છે.

- પારુલ ભટનાગર ●

પીરિયડની મુશ્કેલીથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવશો

પીરિયડ દરમિયાન

યુવતીઓ મૂડ સ્વિંગ્સ અને ચીડિયાપણા જેવી સમસ્યાથી પસાર થવું પડે છે. જાણો, સ્વયંને કેવી રીતે સંયમિત રાખશો...

કેટલીક યુવતીઓ પીરિયડ દરમિયાન મૂડ સ્વિંગ્સનો સામનો કરે છે તો કેટલીક

યુવતીઓ ખાસ પરિવર્તન નથી અનુભવતી. એવામાં કેટલીક યુવતીઓ ડિપ્રેશન અને ઈમોશનલ આઉટબ્રસ્ટનો શિકાર થાય છે. તેને કહેવાય છે પ્રીમેનસ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ અને ૯૦ ટકા યુવતીઓ વર્તમાનમાં તેને અનુભવી રહી છે.

પીરિયડ દરમિયાન અનેક સમસ્યા આવે છે. મહિનામાં ૨ વાર પીરિયડ કેમ થઈ રહ્યું છે? જેમ કે, ફ્લો આટલો વધારે અથવા આટલો ઓછો કેમ છે? પીરિયડ અને

યુવતીઓની સમાન કેમ નથી? અનિયમિત પીરિયડ્સ કેમ છે? આ પ્રશ્નો આપણા મગજમાં ઘર કરી જાય છે. આપણે આ સમજવાની જરૂર છે કે આ સમસ્યા સામાન્ય નથી. દરેક મહિલાનું પીરિયડ અને રક્તસ્રાવનું પ્રમાણ અલગઅલગ છે.

અસામાન્ય પીરિયડ

છેલ્લા કેટલાક માસિક ચક્રની સરખામણીમાં રક્તસ્રાવ અસામાન્ય થવો, અનિયમિત પીરિયડ, ઓછામાં ઓછા રક્તસ્રાવથી લઈને વધારે પ્રમાણમાં લોહી વહેવું અસામાન્ય પીરિયડ માનવામાં આવે છે. આ કોઈ બીમારી નથી. તેને અલગઅલગ દરેક યુવતીમાં જોવા મળે છે. તેમાં અચાનક મરોડ થવા લાગી અને પીડા થવા લાગે છે. અનિયમિત અને અસામાન્ય પીરિયડને એનોબુલેશન સાથે જોડી શકાય છે. તેથી હોર્મોન્સમાં અસંતુલન થઈ શકે છે.

પ્રીમેનસ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ દર વર્ષે ભારતની એક કરોડથી પણ વધારે યુવતીઓમાં જોવા મળે છે. આ એક એવી સમસ્યા છે જે યુવતીઓને દર મહિને પીરિયડથી કેટલાક દિવસ પહેલાં અસર કરે છે. આ દરમિયાન યુવતીઓ શારીરિક અને

શું ખાવું શું નહીં

- લંચમાં મિક્સ દાલ, સેલડ, પનીર અને બાફેલા ઈંડાં સામેલ કરો. તેનું સેવન કરવાથી શરીરમાં પ્રોટીનની જરૂરિયાત પૂરી થશે.
- દેશી ચણા, રાજમા અને ફલીઓ ન ખાશો. તેનું સેવન કરવાથી પેટ દર્દ થશે, જે પીરિયડના દર્દને વધારે મુશ્કેલ બનાવશે.
- આ આ દરમિયાન બ્લડમાં શુગરનું પ્રમાણ નિયંત્રિત રાખવું જરૂરી છે, તેથી મીઠાશવાલી વસ્તુનું સેવન ઓછું કરો.
- વટામિન બી૬ અને આયર્નની ઊણપને પૂરી કરવા માટે બ્રોકલી, ટામેટા, મકાઈ ખાઈ શકો છો. સાથે વિટામિન સીએ ભરપૂર વસ્તુ જેમ કે લીંબુ, સંતરા લો.
- પીરિયડના દર્દથી મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમયુક્ત વસ્તુ છુટકારો અપાવી શકે છે. તે માટે કેલાં, સોયા પનીર એટલે ટોફુ અને સેમ વગેરેનું સેવન કરી શકો છો.

ભાવનાત્મક રીતે કમજોર અનુભવે છે.

ખીલ, સોજો, થાક, ચીડિયાપણું અને મૂડ સ્વિંગ્સ તેના કેટલાક સામાન્ય લક્ષણ છે. લક્ષણ અને તેમની તીવ્રતા યુવતીથી યુવતી અને ચક્રથી ચક્ર પર નિર્ભર કરે છે.

હોર્મોન્સમાં પરિવર્તન આ સિન્ડ્રોમનું એક મહત્વનું કારણ છે. વિટામિનની ઊણપ, શરીરમાં ઉચ્ચ સોડિયમનું સ્તર, કેફીન અને દારૂનું વધારે સેવન પીએમએસનું કારણ બની શકે છે. પીએમએસ ૨૦ થી ૪૦ વર્ષની મહિલાઓમાં જોઈ શકાય છે.

ઈલાજ જરૂરી છે

પીરિયડમાં આવનારા અનિયમિત પીરિયડ અથવા પીએમએસ જેવી સમસ્યાનો ઈલાજ ખૂબ સરલ છે. એક્સર્સાઈઝ હંમેશાંથી જ પીરિયડની સમસ્યાનું સમાધાન છે. એક સ્રોત મુજબ અઠવાડિયામાં ૫ દિવસ ૩૫ થી ૪૦ મિનિટ એક્સર્સાઈઝ કરવાથી તે હોર્મોન્સનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. જેનું કારણ અનિયમિત પીરિયડ હોઈ શકે છે.

કોઈ યુવતીને પીરિયડ દરમિયાન વધારે પીડા થાય, વધારે રક્તસ્રાવ થાય, ૭ દિવસથી વધારે પીરિયડની વચ્ચે ઊલટી થાય તો તરત જ ડોક્ટર પાસે જાઓ.

- પ્રતિનિધિ ●



હું ૨૭ વર્ષની પરિણીત મહિલા છું. મારા લગ્ન ૧૦ મહિના પહેલાં થયા છે. પતિ ખૂબ પ્રેમ કરે છે, પરંતુ હું તેમને સેક્સમાં સંતુષ્ટ નથી કરી શકતી, કારણ કે મારા વજાઈનલ મસલ્સનું જરૂર કરતા વધારે સંકુચિત એટલે કે ટાઈટ હોવું. સેક્સ સંબંધ દરમિયાન આ કારણસર હું પતિને પૂરો સાથ નથી આપી શકતી. તે સમયે મને ખૂબપીડા પણ થાય છે, પરંતુ પતિના આગ્રહને હું નકારદ્વ નથી શકતી. સેક્સ કરવાના નામ માત્રથી મને ધ્રુજારી આવી જાય છે અને ત્યારપછી સેક્સને ટાળવાનો પૂરો પ્રયત્ન કરું છું. આમ કરવાથી પતિ હવે નારાજ રહેવા લાગ્યા છે. જણાવો હું શું કરું?

સૌપ્રથમ તમારે સેક્સ પ્રત્યેનો પોતાના મનમાં ઘર કરી ગયેલો ડર દૂર કરવો પડશે, કારણ કે સેક્સ તો કુદરતે આપેલી એક અણમોલ ભેટ છે, જે દાંપત્ય જીવનમાં પ્રેમ જાળવી રાખે છે.

બીજું, વજાઈનલ મસલ્સનું જરૂરથી વધારે ટાઈટ હોવું કોઈ ગંભીર બીમારી નથી. જોકે લગ્નના શરૂઆતના દિવસોમાં આ એક સામાન્ય સમસ્યા હોઈ શકે છે અથવા મનમાં ઘર કરી ગયેલા ડરના લીધે તમારી વજાઈના સંકોચાઈ જતી હશે.

આ સ્થિતિમાં સારું તો એ રહેશે કે સેક્સ સંબંધ બનાવતા પહેલાં પૂરતું ફોરપ્લે કરો અને તેનો સમયગાળો શરૂઆતમાં ત્યાં સુધી રાખો જ્યાં સુધી તમે સેક્સ માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર ન થઈ જાઓ. સેક્સને વધારે આનંદમય બનાવવા માટે પતિની સહમતિથી લ્યૂબ્રિકન્ટ કે કોઈ ચીકણા ઓઈલનો ઉપયોગ કરો.

આજકાલ બજારમાં વજાઈનલ મોડર્સ પણ ઉપલબ્ધ છે, જેના

ઉપયોગથી સેક્સ ક્રિયાને વધારે આનંદમય બનાવી શકાય છે. પતિને કહો કે સેક્સ સંબંધ દરમિયાન પેનિટ્રેશન થોડું સ્લો રાખે. આમ કરવાથી ધીરેધીરે તમને પણ આનંદ આવવા લાગશે અને તમે સેક્સની ભરપૂર મજા માણશો. તેમ છતાં સમસ્યા જળવાઈ રહે તો કોઈ સારા ગાયનેક ડોક્ટરની મુલાકાત લો.

હું ૨૮ વર્ષની પરિણીત મહિલા છું અને મારા લગ્નને ૨ વર્ષ થયા છે. સાસરીમાં કોઈ વસ્તુની અછત નથી. પતિ સરકારી નોકરી કરે છે અને સારા પદ પર છે. તે સ્કૂલમાં ટોપર સ્ટુડન્ટ હતા અને કોલેજમાં પણ યુનિવર્સિટી ટોપર. ઓફિસમાં કામકાજ બાબતે કોઈએ તેમની ક્યારેય ટીકા નથી કરી, પરંતુ સમસ્યા મારી અંગત જિંદગીની છે અને તેની જાણ અત્યાર સુધી ફક્ત મારી મા અને સાસુમાને છે. હકીકતમાં મારા પતિ સેક્સ દરમિયાન હિંસક વ્યવહાર કરે છે. તે તેમની સાથે મને પણ પોર્ન મૂવી જોવાનું કહે છે અને ત્યાર પછી તે રીતે સેક્સ સંબંધ બનાવે છે. આ સમયે તેઓ મારા નાજુક અંગને જોરજોરથી મસળે છે અને દાંતથી ઈજા પણ કરે છે. ક્યારેક-ક્યારેક મારી બ્રેસ્ટમાંથી લોહી સુધ્ધાં નીકળવા લાગે છે અને અસહ્ય પીડાથી પથારીમાં ઊભા થવું મારા



માટે મુશ્કેલ થઈ જાય છે. જોકે મારી સ્થિતિ જોઈને પતિ અફસોસ જરૂર

વ્યક્ત કરે છે અને વારંવાર સોરી કહે છે. ક્યારેક મનમાં થઈ આવે છે કે હું આત્મહત્યા કરી લઉં. જોકે પતિ મારી જરૂરિયાતની દરેક વસ્તુનું ધ્યાન રાખે છે અને મારું તેમનાથી દૂર રહેવું તેમને એટલું ખૂંચે છે કે તેઓ મારા વિના એક ક્ષણ પણ રહી નથી શકતા.

જો પતિ માત્ર માનસિક પીડા પહોંચાડતા હોત અને પ્રેમ કરતા ન હોત તો મેં તેમને ક્યારના ડિવોર્સ આપી દીધા હોત, પરંતુ લાગે છે કે તેઓ કોઈ માનસિક રોગથી પીડિત છે અને આ વાત વિચારીને હું તેમનો સાથ નથી છોડી શકતી. મેં આ વાત મારા સાસુ, જે મને ટીકરી કરતા પણ વધારે માને છે, તેમને જણાવી, પરંતુ તે મૌન રહ્યા. માત્ર એટલું જ કહ્યું કે ધીરેધીરે બધું નોર્મલ થઈ જશે. બીજી તરફ તેમની માને જણાવ્યું એટલે તે ખૂબ ગુસ્સે થયા અને ત બધાને ભેગા કરીને આ વિષય પર વાત કરવા ઈચ્છે છે. જોકે હજી આ વાતની જાણકારી મારા પિતાને નથી, કારણ કે હું જાણું છું કે તે આ મુદ્દા પર ચુપ નહીં રહે, જો એવું થશે તો પતિ, સાસરી અને પિયરના સંબંધ ક્ષણમાત્રમાં પૂરા થશે. કંઈ સમજમાં નથી આવી રહ્યું કે હું હવે શું કરું? પ્લીઝ યોગ્ય સલાહ આપો?

તમારી સમસ્યા જોઈને એવું લાગે છે કે તમારા પતિને સેક્સ્યુઅલ સેડિજમની માનસિક બીમારી છે. આવા મનોરોગી સામાન્ય જિંદગીમાં નોર્મલ રહે છે, તેમના વ્યવહાર પર કોઈને શંકા નથી થતી, પરંતુ સેક્સ ક્રિયા દરમિયાન તેઓ ખૂબ હિંસક થઈ જાય છે અને તેમને પરપીડા, જેમ કે દાંત મારવા, નખ મારવા, સંવેદનશીલ અંગને ઈજા પહોંચાડવી તેમજ ખૂબ નિર્દયી રીતે સેક્સ કરવામાં આનંદ આવે છે. ક્યારેક ક્યારેક આવા મનોરોગી સેક્સ પાર્ટનરને એટલી બધી પીડા આપે છે કે સંબંધો તૂટી જાય છે. જોકે તેમને પાછળથી પસ્તાવો થાય છે અને

ફરીથી આવી ભૂલ ન કરવાનું વચન પણ આપે છે, પરંતુ અંતે સેક્સ દરમિયાન બધું ભૂલી જાય છે.

અહીં તમારી સાથે પણ આવું જ થઈ રહ્યું છે અને તમે સારું કર્યું છે કે આ વાતની જાણકારી પોતાની મા અને સાસુને આપી દીધી.

આવા મનોરોગીને ભાવનાત્મક સહારાની જરૂર હોય છે. સામાન્ય વ્યવહાર સમયે તમારા પતિ સાથે આ વિશે પ્રેમથી ખૂલીને વાત કરો. પતિ સાથે શક્ય તેટલો વધારે સમય પસાર કરો, સાથે ફરવા જાઓ, શોપિંગ કરો અને સારું સાહિત્ય વાંચવા તેમને પ્રોત્સાહન આપો.

જોકે આ સ્થિતિમાં ઉત્તમ એ રહેશે કે કોઈ સારા સેડિજમના નિષ્ણાત પાસે પતિની સારવાર કરાવો. તેમ છતાં આશાનું કોઈ કિરણ ન દેખાય તો પતિથી ડિવોર્સ લઈને બીજા લગ્ન કરી લો.

હું ૧૯ વર્ષની યુવતી છું અને મને મોબાઈલ ફોનિયા થયો છે. દર ૩-૪ મહિના પછી લેટેસ્ટ મોબાઈલ ફોન ખરીદવાનો મને શોખ છે. મોડી રાત સુધી મોબાઈલ ફોન પર ગેમ્સ રમવી અને ચેટિંગ કરવાની મને ટેવ પડી છે. આ કારણસર મારું અભ્યાસમાં મન નથી લાગતું અને મારું રિજલ્ટ પ્રભાવિત થઈ રહ્યું છે. જણાવો કે હું શું કરું?

પૂરો સમય મોબાઈલ ફોનને વળગી રહેવું ન માત્ર શારીરિક રીતે નુકસાનકારક છે, પણ માનસિક રીતે વ્યક્તિને કમજોર બનાવી દે છે. હાલમાં તમારે તમારી કરિયર પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. તેના માટે મોબાઈલને છોડીને કોઈ સારા મેગેઝિન અને પુસ્તકો કે કોઈ સારું જ્ઞાનવર્ધક સાહિત્ય વાંચો, તેનાથી તમારું સામાન્ય જ્ઞાન વધશે.

રૂટિન લાઈફ અને સાહિત્ય વાંચન એક વાર શરૂ કરશો તો આપમેળે મોબાઈલની ટેવમાંથી મુક્તિ મળશે.

જ્યારે પતિ હોય ફ્લર્ટી

એક હદ સુધી ફ્લર્ટ

કરવામાં કોઈ બૂરાઈ નથી,
પણ જ્યારે પતિની આ
ટેવોના લીધે પોતાનો પ્રેમ
દૂર થતો દેખાય તો
ગભરાશો નહીં, તેનો
ઉકેલ જાણીએ...

રેખાએ પોતાના લગ્ન પહેલા વર્ષે જ એ વાત
નોંધી કે તેના પતિ અનિલને અન્ય
મહિલાઓ સાથે ફ્લર્ટ કરવાની ટેવ છે.
પહેલાં તો તેણે વિચાર્યું કે લગ્ન પહેલાં બધા
છોકરા ફ્લર્ટ કરે જ છે. અનિલની ટેવ ધીમેધીમે
છૂટી જશે, પણ એવું ન થયું.

રેખા આશ્ચર્યચકિત હતી કે કેવી રીતે તેની
હાજરીમાં પણ અનિલ બીજી મહિલાઓ સાથે
ફ્લર્ટ કરવાની તક નહોતો છોડતો. બંનેને ર
બાળકો પણ થઈ ગયા.

રેખા વિચારતી, મારી સામે જ જ્યારે આ
હાલત છે, તો ઓફિસ કે બહાર શું નહીં કરતા
હોય. અનિલની હરકતો જોઈને તે એક વિચિત્ર
દુખમાં રહેવા લાગી.

એક દિવસે તો હદ જ થઈ ગઈ. તેની
સોસાયટીની રહેવાસી એક ખાસ ફેન્ડ રીના સાંજે
તેના ઘરે આવી. અનિલ ઘરે જ હતા. જ્યાં સુધી
રીના માટે રેખા યા લઈને આવી, અનિલ રીના

સાથે મુક્ત રીતે ફ્લર્ટ કરનારી હરકતો કરી રહ્યો
હતો. રેખાને ખૂબ ગુસ્સો આવ્યો.

રીનાના ગયા પછી તેણે અનિલને ગુસ્સામાં
પૂછ્યું, “રીના સાથે આટલી નકામી વાતો કરવાની
શું જરૂર હતી?”

અનિલે કહ્યું, “હું તો બસ તેની સાથે વાતો
કરી રહ્યો હતો. તે આપણી મહેમાન હતી.”

જ્યારે સહનશક્તિની હદ પૂરી થાય

તે ફરી થયું, અનિલ ન માન્યો. રીના જ્યારે
પણ ઘરે આવતી અને અનિલ ઘર પર હોત, તો તે
ત્યાં જ બેસી રહેતો.

એક દિવસ તો હદ જ થઈ ગઈ, જ્યારે તેણે
રીનાનો મજાકમજાકમાં હાથ પકડી લીધો. જ્યારે
તે ઘરે જવા માટે ઊઠી, તો અનિલે તેનો હાથ
પકડીને કહ્યું, “અરે, થોડીવાર વધારે બેસ. આ જ
સોસાયટીમાં જ તો જવાનું છે.”

રીના તો શરમાઈને જતી રહી પણ રેખા
પોતાના પતિની આ હરકત પર ખૂબ શરમિંદા
હતી. તે રીનાના ગયા પછી અનિલ સાથે ખૂબ
ઝઘડી, પરંતુ અનિલ પર તેની કોઈ જ અસર ન
થઈ.

રેખા અને રીના ખૂબ સારી સાહેલીઓ હતી.



એકાંતમાં રેખાએ પોતાના પતિની આ હરકત માટે તેની માફી માંગી અને તેને એ પણ કહેવું પડ્યું, “રીના, જો અનિલ ઘરે હોય, ત્યારે તું ન આવ. મને ફોન કરજે, હું જ આવવાનું રાખીશ.”

દુઃખદ સ્થિતિ ઊભી થાય છે

તે દિવસ પછીથી રીના ક્યારેક અનિલની હાજરીમાં રેખાના ઘરે ન આવી. તેમાં બીજું પણ દુઃખદ સ્થિતિ ત્યારે ઊભી થઈ, જ્યારે રીનાએ કેટલાય લોકોને એમ કહી દીધું કે રેખા તેના પતિની દિલકેંક હરકતોના લીધે સુંદર મહિલાઓને ઘરે આવવા માટે ના પાડી દે છે.

એક કંપનીમાં અધિકારી તરીકે અનિલ અને સરળ સ્વભાવની રેખા અનિલની ફલર્ટિંગની ટેવના લીધે પોતાની છબિ બગાડી. રેખા ક્યારેય આ વાતને નથી ભૂલી અને દુખી થતી રહી. બંને વચ્ચે મોટાભાગે બોલાચાલી થતી રહે.

આ ટેવ અહીં ન અટકી. બંનેના બાળકો મોટા થઈ ગયા, દીકરીની સાહેલીઓ હવે ઘરે આવતી તો અનિલ તેમની આગળપાછળ ફરતો, વિચિત્ર કમેન્ટ કરતો. દીકરીને બિલકુલ નહોતું ગમતું.

એક દિવસે તો દીકરીએ પણ એ કહી જ

બધા પ્રયત્ન કરવા છતાં પાર્ટનર જો ફલર્ટિંગ કરવાથી બાજ ન આવે છો ગંભીરતાથી તેની પર વાત કરો અને નિર્ણય લો :

- પતિની ફલર્ટિંગ કરવાની ટેવ તમને ઈર્ષા, ઈમોશનલ અસુરક્ષાની ભાવનાથી ભરી શકે છે. તમને લાગે છે કે તમારો પતિ વિશ્વાસ લાયક નથી, પરંતુ જો એવું કંઈ છે, તો તમે આ ફલર્ટિંગ કરવાની ટેવને ઈગ્નોર કરી શકો છો.
- તમે જાણો છો કે તે ફલર્ટ કરે છે અને બધા સાથે આ રીતે વર્તન કરે છે. કેટલાક પુરુષ બધા સાથે ફલર્ટ કરે છે, પછી નજીકમાં પસાર થતી મહિલા હોય કે છોકરી, તેનો કોઈ મતલબ જ નથી હોતો. ક્યારેક-ક્યારેક તે ફેન્ડલી થવા માટે ફલર્ટિંગ કરે છે અથવા એટેન્શન મેળવવા માટે. આઉટગોઈંગ પર્સનાલિટીવાળા પુરુષ આવું કરે છે.
- ક્યારેકક્યારેક તે તમને બાળવા માટે પણ ફલર્ટ કરે છે. ફલર્ટિંગ તમારી સામે જ કરે છે તો આ ગંભીર વાત નથી, પણ ક્યારેક વાત બીજી હોઈ શકે છે.
- બની શકે છે કે તે બંને જાણીજોઈને તમારી સામે ફલર્ટિંગ કોઈ અફેર છુપાવવા માટે કરે છે.
- ક્યારેક-ક્યારેક પુરુષ આ દેખાડવા માટે પણ ફલર્ટિંગ કરે છે કે હજી પણ તેનામાં ઘણું બધું છે. પ્રૌઢ પુરુષ, જેની લાઈફમાં સેક્સ ઓછો છે, તે આ કમીને દૂર કરવા માટે ફલર્ટિંગનો સહારો લે છે.
- કેટલીય વાર એવું હોય છે કે તમારો પતિ અનુભવે છે કે જ્યારે તમને ઈર્ષા થાય છે, તો તમે તેની શારીરિક રીતે વધારે નજીક આવો છો, તો તે તમારી સામે અન્ય મહિલા સાથે ફલર્ટ કરે છે. તે સમજી જાય છે કે તમને ઈર્ષા થઈ રહી છે. આ સ્થિતિમાં તમારો પતિ માત્ર અન્ય મહિલાઓ સાથે નહીં, તમારી સાથે પણ ફલર્ટ કરી રહ્યો હોય છે.

દીધું, “પપ્પા, મારી ફેન્ડ્સ આવે તો તમે તમારા રૂમમાં જ રહો.”

દીકરીના લગ્ન થયા. હવે વહુ ઘરમાં આવી, તો અનિલ ક્યારેક નવી વહુનો હાથ વાતવાતમાં પકડીને બેસાડી દેતા, તો ક્યારેક તેના ખભા પર હાથ મૂકી દેતા. રેખાને આ બધું સહન ન થયું.

એક દિવસે તે એકાંતમાં કડક શબ્દોમાં બોલી, “તેં કોઈપણ રીતે આ ટેવ ન છોડી, તો હવે પરિણામ ખૂબ ખરાબ આવશે, વિચારી લેજે.”

રીના સાથે વાત કરતા પોતાની લાઈફની આ બધી વાતો પણ કહી, “હું આજીવન અનિલની ફલર્ટિંગની ટેવ છોડાવી જ ન શકી. ખબર નહીં શું કારણ રહ્યું કે આટલી ઉંમરમાં પણ અનિલ બીજી મહિલાઓ સાથે ફલર્ટિંગની તક આજે પણ નથી છોડતા. તેમના આ જ સ્વભાવના લીધે હું ક્યારેય મારા પિયરમાં ચેનથી રહી ન શકી અને સાસરીમાં તો જાણે ભાભીઓ સાથે ફલર્ટિંગ કરવાનું લાઈસન્સ જ હતું તેમની પાસે. આ ટેવ મને આજીવન એક દુખથી ભરી રાખી છે.”

ત્યાં આરતી પણ પોતાના પતિની ફલર્ટિંગની ટેવથી ખૂબ પરેશાન છે. તે જણાવે છે, “જો ક્યાંક કોઈ કાઉન્ટર પર છોકરાછોકરી બંને છે, તો મારા પતિ કપિલ છોકરીના કાઉન્ટર પર જ અટકી જાય છે. ખબર નહીં કેટલી વાતો કરવાના બહાના શોધી લે છે.

“આ જોઈ મને શરમિંદગી થાય છે, જ્યારે હું તે છોકરીની આંખોમાં ગુસ્સો જોઉં છું, કોઈ છોકરા સાથે વાત કરતા કામની વાત કરે છે અને ફોન મૂકી દે છે, પણ

જો કોઈ છોકરીનો ફોન હોય તો તેમના સુર જ બદલાયેલા હોય છે.”

“એક વાર તો કોઈ છોકરીનો રોંગ નંબર આવતા પણ મહાશય શરૂ થઈ ગયા હતા. મનમાં ચીડ થાય છે ફલર્ટિંગની આ ટેવથી. ખબર નહીં શું મળી જાય છે ૨ મિનિટ કોઈ છોકરી સાથે કામ વિનાની વાત કરીને?”

સંબંધમાં આવ્યો એક અસંતોષ

સેક્સ રોલ્સમાં છપાયેલ એક નવા રિસર્ચ પ્રમાણે, પુરુષ આ કારણોસર ફલર્ટ કરે છે - સેક્સ માટે, રિલેશનશિપમાં હોવું કેવું લાગશે, કોઈ રિલેશનશિપને મજબૂત કરવા માટે, કોઈ વસ્તુને ટ્રાય કરવા માટે, સેલ્ફ એસ્ટિમ વધારવા માટે અથવા તો પછી મોજમસ્તી કરવા માટે.

ફેમિલી થેરપિસ્ટ કસેંડ્રા લેનના મતાનુસાર, “એક પુરુષ પોતાના પાર્ટનરને ખૂબ પ્રેમ અને તેની કેર કરે છે, પણ તે એક્સાઈટમેન્ટ કે ઈગ્નો બૂસ્ટ માટે ફલર્ટ પણ કરી શકે છે.”

લાઈફ કોચ એન્ડ લવ ગુરુ ટોન્યાનું કહેવું છે કે ફલર્ટિંગ ચીટિંગ નથી, પણ ફલર્ટિંગ પ્રોબ્લેમ કરી શકે છે, ફલર્ટી પાર્ટનર સાથે સેલ્ફ એસ્ટિમ ઘટી શકે છે.

આ સ્થિતિમાં ચોક્કસ સમય અને જગ્યાએ પોતાના પાર્ટનર પર કોઈ આરોપ મૂક્યા વિના વાત કરો. તેને જણાવો કે તમે શું નોટિસ કરો છો? લોકો તમને તેની ફલર્ટિંગની ટેવ પર શું કહે છે? તમે શું ફીલ કરો છો? ક્યારેક ક્યારેક ફલર્ટી પાર્ટનરને અહેસાસ જ નથી થતો હોતો કે તેની હરકતો તેના પાર્ટનરને હર્ટ કરી રહી છે. જો એક વ્યક્તિ ખુશ નથી તો તે આ રીતે ખુશીની શોધમાં ફલર્ટિંગ કરી શકે છે, પોતાની પર ધ્યાન આપો, પૂરી સ્થિતિને ધ્યાનથી સમજો.

- પૂનમ અહમદ ●





એડવાન્સ ગેઝેટ ઘરનાં કામ બનાવે સરળ

રોજિંદા ઘરેલુ કામ ફટાફટ
પૂરા કરીને ‘મી’ ટાઈમ
કાઢવો હોય તો આ માહિતી
તમારા માટે જ છે...

ભલે ને હોમ ઓટોમેશનનું બજાર નવું છે, પણ છે ખૂબ કામનું. તેની મદદથી ઘરના કામ સરળ થવાની સાથે સાથે તે આપણને ટેકનોલોજી સાથે જોડવાનું કામ પણ કરે છે, સાથે ગેજેટ્સથી આપણું ઘર પણ ખૂબ સ્માર્ટ દેખાય છે. તેને ચલાવવા પણ બધા માટે સરળ હોય છે, જેનાથી ઘરના કામની જવાબદારીનો ભાર કોઈ એક પર નથી આવતો. આ સ્થિતિમાં આપણા માટે આ માહિતી જરૂરી છે કે કયા ગેજેટ્સથી આપણે આપણા ઘરના કામને સરળ બનાવી શકીએ છીએ.



રોબોટિક વેક્યૂમ ક્લીનર

ઘરની સાફસફાઈ કરવી એક મોટું કામ હોય છે. આ સ્થિતિમાં રોબોટિક વેક્યૂમ ક્લીનર જેવું કે નામથી જ લાગે છે કે રોબોટ જ ઘરમાં કચરાપોતાની જવાબદારી ઉઠાવે છે એક મોટું ટાસ્ક હોય છે તો તમે બરાબર જ વિચારો છો. આ ક્લીનર તમારા ઘરની સાફસફાઈ જાતે જ કરે છે. હકીકતમાં આ ઓટોમેટિક હોવાના લીધે તમારે બસ એકવાર ઓન કરીને તેને સેટ કરવું પડશે કે તમારે તેની પાસેથી શું કરાવવું છે. પછી તે પોતાનું કામ કરવાનું શરૂ કરી દે છે. તેમાં લાગેલ માર્ફકો ફાઈબર ક્લોથ ડસ્ટને સહેલાઈથી પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, સાથે તેમાં લાગેલો કેમેરા તેને ફ્લોરનું નેવિગેશન કરવામાં મદદ કરે છે અને તેમાં આગળપાછળ લાગેલા સેન્સર તેને કોઈપણ વસ્તુ સાથે અથડાવા નથી દેતું, જેનાથી આ અટક્યા વિના પોતાનું કામ કરી શકે છે.

અંતે તમે બસ તેમાં લાગેલા કપડાં અને ગાર્બેજ બોક્સમાંથી ડસ્ટને કાઢીને અલગ અને સાફ કરી લો. તેને રિમોટથી પણ કંટ્રોલ કરી શકાય છે. તો થયું ને સરળ. તેને તમે માર્કેટમાંથી કે પછી ઓનલાઈન સહેલાઈથી ખરીદી શકો છો. એક વારનો ખર્ચ, વારંવારની સમસ્યાથી છુટકારો અપાવવામાં મદદ કરે છે.

તેને રિમોટથી પણ કંટ્રોલ કરી શકાય છે. તો થયું ને સરળ. તેને તમે માર્કેટમાંથી કે પછી ઓનલાઈન સહેલાઈથી ખરીદી શકો છો. એક વારનો ખર્ચ, વારંવારની પરેશાનીથી છુટકારો અપાવવામાં મદદ કરે છે.

ડીપ ક્લીન ડસ્ટ વેક્યૂમ ક્લીનર

ભલે ને આપણે આપણું ઘર કેટલું પણ બંધ અને સ્વચ્છ કેમ ન રાખીએ તેમ છતાં પણ ધૂળ માટી આવી જ જાય છે. આ સ્થિતિમાં દરરોજ બારી-દરવાજા, ફર્નિચર, પડદાને સાફ કરવામાં ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે. આ સ્થિતિમાં ડીપ ક્લીન ડસ્ટ વેક્યૂમ ક્લીનર ખૂબ મદદરૂપ સાબિત થાય છે, કારણ કે તેની મદદથી જ્યારે તમે વસ્તુઓને સ્વચ્છ કરો છો ત્યારે ધૂળમાટી ઊડીને બાકીની વસ્તુ પર નથી જતી, પરંતુ વેક્યૂમ કે ડસ્ટ બોક્સમાં એકત્રિત થઈ જાય છે. તેની સાથે તેની એક્સટેન્શન પાઈપ ઘણી લાંબી હોવાના લીધે તેનાથી જાળાને સાફ કરવા ખૂબ સરળ થઈ જાય છે. તેમાં લાગેલા બ્લોઅરથી સહેલાઈથી બારીની પાછળની બાજુ અને બાલ્કનીને પણ સાફ કરી શકાય છે. બસ આ વાતનું ધ્યાન રાખો કે કોઈ પણ અણીદાર વસ્તુ ન લાગે, કારણ કે તેનાથી વેક્યૂમ ખરાબ થવાનો ડર રહે છે. તો પછી રોજરોજના ટેંશનથી છુટકારો મળ્યો ને.

સર્વિલાન્સ કેમેરા

ઘરમાં હંમેશાં બાળકોને ટોકવા કે પછી તેમની ખબર રાખવી ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે. આ સ્થિતિમાં સર્વિલાન્સ કેમેરા ખૂબ કામનું સાબિત થાય છે એટલે કે કામ પણ સરળ અને બાળકોને ખબર પણ ન પડે કે તેમની પર નજર રાખવામાં આવી રહી છે. આ કેમેરા આઈ પી નેટવર્ક્સ પર કામ કરે છે. તેની મદદથી ઘરમાં શું એક્ટિવિટી ચાલી રહી છે તેની તપાસ કરી શકાય છે. તે માટે ઇન્ટરનેટની ખાસ જરૂર પડે છે.

ડિશવોશર



ઘરમાં સૌથી વધારે ટેંશન વાસણોને ધોવાનું રહે છે. વારંવાર કિચનમાં જઈને વાસણ ધોવા ખૂબ જંઝટવાળું કામ લાગે છે. આ સ્થિતિમાં ડિશવોશરથી તમે એક વારમાં અનેક વાસણ ધોઈ શકો છો અને જ્યારે તમારું મન ઈચ્છે ત્યારે. જો તમારી પાસે કામવાળી નથી તો તમારા માટે આ ખૂબ કામની વસ્તુ સાબિત થશે.

બસ ધ્યાન રાખો કે વાસણોમાં ગંદકી જમા ન થવા દો અથવા તો પછી થોડી વાર તેમને પાણીમાં પલાળીને મૂકી દો. તેનાથી ડિશવોશરમાં વાસણ જલદીથી અને સહેલાઈથી સાફ થઈ જાય છે. તેમાં ડિશવોશર ડિટર્જન્ટ, રિંસ એડ અને સોલ્ટ ત્રણેય એડ કરવાના થાય છે, કારણ કે જ્યાં ડિટર્જન્ટ વાસણમાંથી ગંદકીને સાફ કરે છે, ત્યાં રિંસ એડ મેલને દૂર કરે અને વાસણમાં ચમક લાવવાનું કામ કરે છે તો સોલ્ટ હાર્ડ વોટરને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. આ વધારે મોંઘું નથી. તેમાં તમે વાસણને મૂકીને ટાઈમ સેટ પણ કરી શકો છો કે તમારે ક્યારે વાસણને ધોવા છે, તો થયું ને તમારું કામ સરળ.

સ્માર્ટ સ્વિચ

સ્માર્ટ હોમની જેમ આજકાલ સ્માર્ટ સ્વિચનું ચલણ પણ ખૂબ ચલણમાં છે. આ સ્માર્ટ સ્વિચની મદદથી તમે તમારા ઘરની લાઈટિંગને ખૂબ સહેલાઈથી કંટ્રોલ કરીને વીજળીની બચત પણ કરી શકો છો. આ સ્વિચમાં મોશન સેન્સર લાગેલું હોય છે, જેના લીધે જે રૂમમાં મૂવમેન્ટ હોય છે ત્યાંની લાઈટ ચાલું થઈ જાય છે અને જ્યાં મૂવમેન્ટ નથી થતી ત્યાંની લાઈટ પોતાની રીતે બંધ થઈ

જાય છે. ત્યાં સુધી કે તેના માધ્યમથી જ્યારે પણ તમે ઘરમાંથી બહાર નીકળો તો પૂરા ઘરની લાઈટ પોતાની રીતે ઓફ થઈ જાય, એવું સેટિંગ પણ કરી શકાય છે.

આ તમારા હોમ વાઈફાઈ નેટવર્ક સાથે કનેક્ટ થઈને કામ કરે છે, જેનું તમે સંબંધિત એપના માધ્યમ સાથે સેટિંગ કરી શકો છો. તો થઈને સ્માર્ટ સ્વિચ, જે તમને હંમેશાં જાતે લાઈટ ઓનઓફની ફરજથી છુટકારો અપાવવાનું કામ કરશે.

બ્રેકફાસ્ટ મેકર

સવારના સમયે ઘરમાં ખૂબ દોડધામ મચેલી હોય છે. બધાનો ટાઈમ એક હોવાના લીધે બધી વસ્તુઓને એકસાથે મેનેજ કરવી ખૂબ મુશ્કેલ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં બ્રેકફાસ્ટ મેકર તમારી મુશ્કેલીને સરળ બનાવવાનું કામ કરે છે, કારણ કે તેમાં તમે એકવારમાં અનેક વસ્તુ જે બનાવી શકો



છો. તેમાં ટોસ્ટર મેકર, ફાઈંગ પેન અને કોફી મેકર એક જ એપ્લાયન્સમાં સેટ થાય છે, જેનાથી તમે મિનિટોમાં બધાની ફરમાઈશને પૂરી કરી શકો છો. આ તમને માર્કેટમાં ૩ હજારથી ૫ હજારમાં સહેલાઈથી મળી જશે.

સીલિંગ ફેન વિથ રિમોટ કંટ્રોલ

સીલિંગ ફેન તો દરેકના ઘરમાં લાગેલા હોય છે, પરંતુ આ સીલિંગ ફેન, જેને રિમોટથી પણ કંટ્રોલ કરી શકાય છે અને સાથે તેમાં મલ્ટિકલર એલઈડી લાઈટ પણ હોય છે, જેનાથી રૂમમાં પ્રકાશ પણ રહેશે અને તમે બેઠાબેઠા તેની સ્પીડને પણ કંટ્રોલ કરી શકો છો, તમને માર્કેટ કે ઓનલાઈન એવા ફેસ ૩ હજારથી ૧૦ હજારમાં સહેલાઈથી મળી જશે. તેની સ્પીડ પણ ખૂબ સારી હોય છે.

આઈઓટી ડિવાઈસ

આઈઓટી ડિવાઈસ માટે નેટનું હોવું ખૂબ જરૂરી છે. તેની મદદથી તમે તમારા ઘરના ઉપકરણોને તમારા સ્માર્ટ ફોન વગેરેની મદદથી ક્યાંય પણ ઓન કે ઓફ કરી શકો છો એટલે કે ઉપકરણોને કંટ્રોલ કરવા તમારા હાથમાં છે. તો છે ને કમાલના ગેજેટ્સ. - પારૂલ ●

વરસાદનો બેસ્ટ ટેસ્ટ

મિક્સચર ઘૂઘરા

સામગ્રી

- ૨૦૦ ગ્રામ મેંદો • ૫૦ ગ્રામ રવો • ૬૫ ગ્રામ ઘી • ૨૫૦ ગ્રામ નવરત્ન મિક્સચર
- તળવા માટે તેલ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

મેંદો, રવો, ઘી અને મીઠું નાખીને બરાબર મસળો. જરૂર પ્રમાણે પાણી લઈને કડક લોટ બાંધો. અડધા કલાક માટે ઢાંકીને મૂકી દો. તૈયાર મેંદાના નાનાં નાનાં લૂઆ બનાવો. દરેક લૂઆને પાતળા વણી લો. ઘૂઘરાના સંચા પર મૂકીને કિનારી પર પાણી લગાવો. નવરત્ન મિક્સચર ભરતા ઘૂઘરાનો આકાર આપો. કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને મીડિયમ ફ્લેમ પર ઘૂઘરા તળો.





ત્રિચંગી કટલેટ્સ

સામગ્રી

- ૧ ૧/૨ કપ બાફેલા બટાકા મેશ કરેલા • ૧ કપ વટાણા મેશ કરેલા • ૧ ટુકડો પનીર મેશ કરેલું
- ૨ મોટી ચમચી કોર્નફ્લોર • ૧ નાની ચમચી લીલા મરચાંની પેસ્ટ • ૧ નાની ચમચી આદુની પેસ્ટ • ૧ નાની ચમચી હળદર પાઉડર • ૧ નાની ચમચી ગરમ મસાલો • ૧ નાની ચમચી જીરું
- ચપટી હિંગ • તળવા માટે તેલ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

પનીરમાં ૧/૨ નાની ચમચી હળદર અને મીઠું નાખો અને ૪ બોલ્સ બનાવીને રાખી લો. પેનમાં ૧ ચમચી તેલ ગરમ કરીને તેમાં જીરું, હિંગ, લીલાં મરચાંની પેસ્ટ અને આદુ પેસ્ટ નાખીને ફાય કરો. વટાણા અને બાકીના મસાલા મિક્સ કરીને ફાય કરો. આ મિશ્રણના ૪ પેંડા બનાવીને રાખી લો. મેશ કરેલા બટાકામાં કોર્નફ્લોર અને થોડું મીઠું નાખીને ૪ પેંડા બનાવી લો. હવે વટાણાના પેંડાને ૧-૧ કરીને હથેળીમાં રાખીને ફેલાવો અને પનીરના ૧ બોલ વચ્ચે મૂકીને ચારેબાજુથી બંધ કરીને કટલેટ બનાવી લો. આ રીતે બટાકાના પેંડાને ફેલાવીને વટાણાની કટલેટ મૂકો અને બંધ કરી દો. આ જ રીતે બાકીની કટલેટ્સ બનાવી લો. પછી કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેને સોનેરી થાય ત્યાં સુધી તળી લો. ૪-૪ ટુકડા કરીને લીલી ચટણી સાથે સર્વ કરો.

પનીર ટિક્કા મસાલા

સામગ્રી

- ૧ ૧/૨ કપ પનીર મનપસંદ આકારના ટુકડામાં કાપેલું • ૧/૨ લાલ અને લીલું કેપ્સિકમ ચોરસ ટુકડામાં કાપેલું • ૧/૨ કપ ડુંગળી સમારેલી • ૧ ૧/૨ નાની ચમચી આદુંલસણની પેસ્ટ
- ૧ કપ હંગ કર્ડ • ૧/૨ નાની ચમચી લાલ મરચું પાઉડર • ૧/૪ નાની ચમચી ગરમ મસાલો
- ૧ નાની ચમચી ધાણા પાઉડર • ૧ નાની ચમચી ચાટ મસાલો • ૨ મોટી ચમચી તેલ
- ૧/૨ નાની ચમચી લીંબુનો રસ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

એક મોટા બાઉલમાં દહીંને ફીણીને મીઠું અને તમામ મસાલા મિક્સ કરો. હવે તેમાં પનીર, કેપ્સિકમ અને ડુંગળી નાખીને બરાબર મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને કરવા માટે ૪-૫ કલાક ફ્રિજમાં મૂકી દો. હવે તવા પર તેલ લઈને સામાન્ય આંચ પર બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેકો. ઉપરથી લીંબુ નિચોવી દો. ચટણીની સાથે સ્ટાર્ટર રૂપે પીરસો.



બેક્ડ ટોફૂ પોટલી

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ ટોફૂ મેશ કરેલું • ૧ કપ મેંદો • ૧ મોટી ચમચી મગફળી શેકેલી અને કશ કરેલી • ૧ નાની ચમચી લીલાં મરચાંની પેસ્ટ • ૧ નાની ચમચી આદું પેસ્ટ
- ૨ મોટી ચમચી કોથમીર બારીક સમારેલી • ૧ નાની ચમચી ચાટ મસાલો
- ૧/૨ નાની ચમચી જીરું • ૧ નાની ચમચી ધાણા પાઉડર • ૧/૨ નાની ચમચી લાલ મરચું કાપેલું • ચપટી હિંગ • ૨ નાની ચમચી હિંગ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

મેંદામાં ચપટી મીઠું અને ૧ ચમચી તેલ નાખીને બરાબર મસળો. પછી થોડું થોડું નવશેકું ગરમ પાણી રેડતા લોટની જેમ ગૂંદો અને ઢાંકીને મૂકો. કડાઈમાં ૧ ચમચી તેલ લઈને ગરમ કરો. તેમાં હિંગ, જીરું, આદું પેસ્ટ અને લીલાં મરચાંની પેસ્ટ નાખીને ફાય કરો. મેશ કરેલું ટોફૂ અને બાકીની સામગ્રી પણ નાખીને બરાબર મિક્સ કરતાં ફાય કરો. મિશ્રણને આંચ પરથી ઉતારીને ઠંડું થવા દો. ગૂંદેલા મેંદાને મસળીને મુલાયમ કરીને નાનાં નાનાં પેંડા બનાવી લો. દરેક પેંડાને સંપૂર્ણ રીતે વણો. ૧-૧ મોટી ચમચી ટોફૂનું મિશ્રણ લઈને તેની પોટલીઓ બનાવી લો. ઉપરથી થોડું તેલ લગાવીને ૨૦૦ ડિગ્રી સેન્ટિગ્રાડ સુધી પ્રીહિટેડ ઓવનમાં ૧૯-૨૦ મિનિટ મૂકો. જો પોટલીઓ બ્રાઉન ન થાય તો ૩-૪ મિનિટ વધારે મૂકો. પોટલીઓ બરાબર બેક થતા ટમેટાંની ચટણી સાથે સર્વ કરો.





પીનટ પકોડા

સામગ્રી

- ૧ કપ મગફળીના દાણા • ૧ મોટી ચમચી બેસન
- ૧ નાની ચમચી આદું બારીક સમારેલું • ૧ નાની ચમચી લીલું મરચું બારીક સમારેલું • ૧ નાની ચમચી કોથમીર બારીક સમારેલી • ચપટી હળદર • ૧/૨ નાની ચમચી લાલ મરચું પાઉડર • ૧ નાની ચમચી ધાણા પાઉડર
- ૧/૨ નાની ચમચી આમચૂર પાઉડર • તેલ જરૂરિયાત મુજબ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

મગફળીના દાણા અને તેલ છોડીને બાકીની સામગ્રી મિક્સ કરી લો. જરૂરિયાત મુજબ પાણી લઈને ઘટ્ટ ખીરું બનાવી લો. કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. મગફળીના દાણાને ખીરામાં રગદોળીને મધ્યમ આંચ પર કિસ્પી થાય ત્યાં સુધી તળો. લીલી ચટણી સાથે પીરસો.





ઓનિયન કચોરી

સામગ્રી કવરની

• ૨૦૦ ગ્રામ મેંદો • ૫૦ મિલી રિકાઈન્ડ ઓઈલ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

સામગ્રી પૂરણની

• ૧ મોટો કપ ડુંગળી સમારેલી • ૪ બાફેલા બટાકા • ૧ નાની ચમચી આદુનો ટુકડો • ૧ નાની ચમચી લીલું મરચું સમારેલું • ૧ મોટી ચમચી કોથમીર • ૧ મોટી ચમચી કાજુનો ટુકડો
• ૧ મોટી ચમચી કિસમિસ • ૧/૨ નાની ચમચી આમચૂર પાઉડર • ૧/૨ નાની ચમચી ગરમ મસાલો • ૧/૨ નાની ચમચી લાલ મરચું પાઉડર • ૧ નાની ચમચી ધાણા પાઉડર • તળવા માટે રિકાઈન્ડ ઓઈલ • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

કવરની સામગ્રીને મિક્સ કરીને જરૂર પ્રમાણે પાણી લઈને કડક લોટ ગૂંદી લો. ભીના કપડાથી ઢાંકીને મૂકો. બટાકાની છાલ ઉતારીને મેશ કરી લો. પૂરણની બાકીની સામગ્રી મિક્સ કરો. ગૂંદેલા મેંદાને લચીલા અને મુલાયમ થાય ત્યાં સુધી થોડું વધારે મસળો. તૈયાર મેંદાના લૂઆ બનાવો. દરેક લૂઆને હથેળી પર ફેલાવીને જરૂરિયાત પ્રમાણે પૂરણ ભરો. દબાવીને કચોરીનો આકાર આપો. કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને ધીમી આંચ પર સોનેરી થાય ત્યાં સુધી તળો. આમલીની ચટણી સાથે સર્વ કરો.

બ્રેડના બોન્ડે

સામગ્રી

• ૬ બ્રેડ સ્લાઈસ • ૧ બાફેલું બટાકું મેશ કરેલું • ૨ મોટી ચમચી કોર્નફ્લોર • ૧/૪ કપ કોથમીર બારીક સમારેલી • ૧ નાની ચમચી લીલાં મરચાંની પેસ્ટ • ૧/૨ નાની ચમચી આદુની પેસ્ટ • ૨ મોટી ચમચી ચાટ મસાલો • ૧/૨ નાની ચમચી આમચૂર પાઉડર • ૧ નાની ચમચી દાડમના દાણા કશ કરેલા • તેલ તળવા માટે • મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

બ્રેડના નાનાં નાનાં ટુકડા કરીને એક બાઉલમાં લો. કોર્નફ્લોર અને તેલ સિવાય બાકીની તમામ સામગ્રી પણ મિક્સ કરીને લોટની જેમ ગૂંદી લો. હવે આ મિશ્રણથી લીંબુના આકારના બોલ્સ બનાવી લો. કોર્નફ્લોરમાં ૨ ચમચી પાણી નાખીને ખીરું બનાવી લો. કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. બ્રેડ બોલ્સને કોર્નફ્લોરના ખીરામાં ડુબાડીને મધ્યમ આંચ પર સોનેરી થાય ત્યાં સુધી તળીને લીલી ચટણી અને ટોમેટો કેચઅપ સાથે પીરસો.



ટેલિફોન

શહેરની બહાર એકલી ગયેલી કૃષ્ણા જે
ગેસ્ટહાઉસમાં રોકાઈ હતી, ત્યાં તેની સાથે
એવી ઘટના ઘટી, જેની તેને આશા
નહોતી. આખરે શું થયું હતું તેની સાથે...

આ તે સમયની વાત છે, જ્યારે મોબાઈલ
ફોન નહોતા અને લોકો લેન્ડલાઈન
ફોનથી કામ ચલાવતા હતા. ૨૧ મા
દાયકાની હજી શરૂઆત થઈ હતી. કૃષ્ણા અને
કાવેરી બંને એક જ ઓફિસમાં કામ કરતી હતી
અને બંને વચ્ચે ગાઢ મિત્રતા હતી. બંને સાથે લંચ
લેતી, નવરાશનો સમય સાથે પસાર કરતી અને

જીવનની નાનીમોટી દરેક ઘટના એકબીજા સાથે શેર કરતી હતી. જોકે ઓફિસમાં પણ બંનેની મિત્રતાની ચર્ચા થતી અને બંનેને ટ્વીન ફ્રેન્ડ્સના નામથી ઓળખવામાં આવતી. બંને સારા પરિવારમાંથી આવતી હતી. બંનેના પતિ ઉચ્ચ પદ પર હતા અને બંનેના બાળકો પણ મોટા થઈ ગયા હતા. બંનેની ઉંમર લગભગ ૪૦-૪૫ વર્ષની આસપાસ હતી. કૃષ્ણા ગોરી, સુંદર અને મૃદુ સ્વભાવની મહિલા હતી. વધારે વાતો કરવી તેનો સ્વભાવ નહોતો. જ્યારે કાવેરી ખૂબ વાતોડિયણ બિનધાસ્ત અને ખૂબ બોલડ હતી. જોકે તે પણ કંઈ ઓછી સુંદર નહોતી, બસ થોડી શ્યામ જરૂર હતી.

દીકરીઓની સુરક્ષાની જવાબદારી આપણી જ છે. તેથી તેમની સુરક્ષામાં કોઈ ઊણપ ન રહેવી જોઈએ.

બધું ઠીકઠાક ચાલી રહ્યું હતું. ત્યારે અચાનક એક સમાચાર આવ્યા જે કોઈ વિસ્ફોટથી ઓછા નહોતા. બંનેની બદલી અલગઅલગ શહેરમાં થઈ ગઈ હતી અને હવે બંનેના વિખૂટા પડવાનો સમય આવી ગયો હતો. આ બદલીથી બંને પોતાના ઘરપરિવારથી દૂર થઈ રહ્યા હતા. સાથે એકબીજાથી પણ. તેથી તે ખૂબ દુખી હતી, પરંતુ નોકરીનો પ્રશ્ન હતો, તેથી જવું પડે તેમ હતું. પછી દિવાળીની રજામાં મળવાનું વચન આપીને બંનેએ એકબીજાની વિદાય લીધી.

કૃષ્ણાને નવા શહેરમાં તરત ક્વાર્ટર ના મળ્યું. તેથી તે એક ગેસ્ટ હાઉસમાં રોકાઈ ગઈ જે તેની ઓફિસનું હતું અને જેમાં તેની ઓફિસની બીજી ૪ મહિલાઓ પણ રહેતી હતી. તેને કહેવામાં આવ્યું હતું કે જ્યાં સુધી તેને ક્વાર્ટર નહીં ફાળવવામાં આવે ત્યાં સુધી તે અહીં આરામથી રહી શકે છે. આ રીતે ધીરેધીરે સમય પસાર થવા લાગ્યો. ઓફિસથી આવ્યા પછી ભોજન કરીને તે ચાલતાંચાલતાં થોડેક દૂર આવેલા ટેલિફોન બુથ સુધી જતી અને બાળકો તથા પતિ સાથે વાતો કરતી. ક્યારેક-ક્યારેક અહીં ભીડ રહેતી હતી. તેથી વાત કરવા માટે તેણે લાંબો સમય રાહ જોવી પડતી હતી. જોકે તેને સૌથી વધારે ચિંતા પોતાની દીકરી માટે રહેતી હતી, જે હવે ૧૪-૧૫ વર્ષની થઈ ગઈ હતી. અડધા સત્રમાં તેને સ્કૂલ છોડાવીને પોતાની પાસે લાવવી યોગ્ય ન સમજતા તેને તેના ભાઈ અને પિતા પાસે મૂકી આવી હતી અને નક્કી કર્યું હતું કે જેવી તેની વાર્ષિક પરીક્ષાઓ પૂરી થશે ત્યારે તેને પોતાની પાસે લાવી દેશે. પછી જ્યાં સુધી પોતાનું પોસ્ટિંગ ફરીથી શહેરમાં નહીં થાય ત્યાં સુધી તેને પોતાની પાસે જ રાખશે.

જોકે બીજી તરફ કાવેરીની સ્થિતિ પણ કેટલાક અંશે આવી હતી. તેનો દીકરો ૧૨ મા ધોરણમાં ભણતો અને દીકરી ૮ મા ધોરણમાં. તેની સંભાળ માટે તેણે પોતાની માને બોલાવી લીધી હતી. તેથી તે નિશ્ચિંત હતી, તેમ છતાં જ્યારે પણ છાપામાં છોકરીઓની છેડતી સંબંધિત કોઈ સમાચાર વાંચતી ત્યારે તે ડરી જતી હતી. તે અને તેના પતિ પૂરી કોશિશ કરી રહ્યા હતા કે કોઈ પણ રીતે કાવેરીની બદલી ફરીથી આ શહેરમાં થઈ જાય.

દિવાળી નજીક આવી રહી હતી, તેથી બંનેએ પોતપોતાની ટિકિટ બુક કરાવી લીધી. ટૂંક સમયમાં મળવાનો પ્લાન બનાવતા બંનેએ એકબીજાને પત્ર લખ્યા અને દિવાળી પછી કોફી હાઉસમાં મળવાનો

સમય નક્કી કરી લીધો.

જોકે કૃષ્ણા રજાને લઈને ખૂબ ઉત્સાહિત હતી અને સાંજે ગેસ્ટહાઉસની લોનમાં બેસીને પોતાની સહકર્મી નરગિસ સાથે વાત કરી રહી હતી. નરગિસ ખૂબ મિલનસાર અને સારા સ્વભાવની મહિલા હતી અને તે ઘણા દિવસથી અહીં રહેતી હતી. હવે કૃષ્ણાની તેની સાથે સારી મિત્રતા થઈ ગઈ હતી. બંને લોનમાં બેસીને વાત કરી રહ્યા હતા એટલામાં એક ટેક્સી આવીને ઊભી રહી અને તેમાંથી ૨ વડીલ દંપતી ઊતર્યા. નરગિસે કૃષ્ણાનો પરિચય તેમની સાથે કરાવ્યો કે આ ગુપ્તા મેડમ છે. બીમારીના કારણસર લાંબા સમયની રજા પછી પતિ સાથે પાછા આવ્યા છે. આવતી કાલે તે ઓફિસ જોઈન કરી લેશે, તેણે કહ્યું. ગુપ્તા મેડમના પતિ ડોક્ટર હતા અને તે ઓફિસની હોસ્પિટલમાં પહેલા કાર્યરત હતા. તે લગભગ ૩ વર્ષ પહેલાં રિટાયર થઈ ગયા હતા. હાલ પૂરતું તે આ જ ગેસ્ટહાઉસમાં કૃષ્ણાના રૂમની બરાબર સામેના રૂમમાં રોકાયા હતા.

બહાર કમોસમી વરસાદ શરૂ થયો હતો. તેથી કૃષ્ણા અને નરગિસ લોનમાંથી ઊભા થઈને ટેરેસ પર આવી ગયા. પછી થોડી વારમાં ફેશ થઈને વડીલ દંપતી પણ ત્યાં આવીને બેસી ગયું. નરગિસે કબાબ બનાવ્યા હતા અને તેમને પણ ઓફર કર્યા. કબાબના બધાએ ખૂબ વખાણ કર્યા.

બહાર ધોધમાર વરસાદ પડી રહ્યો હતો. નરગિસે કહ્યું, “એક કપ ગરમ ચા થઈ જાય તો મજા પડી જાય.” હવે વારો કૃષ્ણાનો હતો. તેણે પણ કહ્યું, “હું ચા બનાવીને લાવું છું.” પછી બધા વાતાવરણનો આનંદ માણતા ચા પીવા લાગ્યા. આડીઅવળી વાતો થતી રહી. હવે કૃષ્ણા પણ બધા સાથે સારી એવી હળીમળી ગઈ હતી, પરંતુ વરસાદ અટકતો ન જોતા તે ચિંતિત થઈ રહી હતી, કારણ કે તેનો આ સમય ટેલિફોન બુથ પર જવાનો હતો. તેને બીજા દિવસે ગાડી પકડવાની હતી, તેથી તે પોતાના પતિ સાથે વાત કરીને લેવા આવવાનું કહેવા ઈચ્છતી હતી, પરંતુ તે ગભરામણમાં કહી ન શકી. તેણે વિચાર્યું કે તે સ્ટેશન પરથી જ વાત કરી લેશે, પરંતુ ન તેને ગુપ્તા મેડમ ઓફર કરી કે જરૂરી હોય તો મારા ફોનથી વાત કરી લો કે ન તેમના પતિએ. થોડી વાર પછી બધા છૂટા પડ્યા અને બીજા દિવસની તૈયારી કરીને કૃષ્ણા ઊંઘી ગઈ. સવારે ઊઠીને ઓફિસ જવા તૈયાર થઈ અને સૂટકેસ પણ તૈયાર કરીને સાઈડમાં મૂકી દીધી. એમ વિચારીને કે લંચ ટાઈમમાં આવીને લઈ જશે. હાલમાં સૂટકેસ લઈને ક્યાં ફરવું એમ વિચારીને તે ઓફિસ જવા નીકળી ગઈ.

ઓફિસ પહોંચતા જ ઘરે જવાની ખુશીમાં તે જલદીજલદી કામ આટોપવા લાગી. કામમાંથી જેવી થોડી નવરાશ મળી કે તેણે ડબ્બો ખોલીને લંચ કર્યું, કારણ કે લંચ ટાઈમમાં તેને ગેસ્ટહાઉસ જઈને પોતાની સૂટકેસ લાવવાની હતી. જોકે અંતર માત્ર ૫ મિનિટનું હતું ઓફિસથી ગેસ્ટહાઉસનું. પૂરા માર્ગમાં તે વિચારતી રહી કે ઓફિસ પહોંચીને બોસને સ્ટેશન લીવની એપ્લિકેશન આપી દેશે અને ટ્રેન પકડવાની વાત કરીને ઓફિસથી થોડા જલદી

બંને ઘણી વાર ચર્ચા કરતી રાજકીય, સામાજિક, પારિવારિક મુદ્દે સાથે તેમની ચર્ચામાં એક મુદ્દો એ પણ રહેતો કે આજકાલ મહિલાઓ વધારે અસુરક્ષિત થઈ ગઈ છે અને તેમની સાથે થતા અપરાધ ખૂબ વધી ગયા છે. કૃષ્ણા કહેતી કે અપરાધ કરનારા મોટાભાગના નાની ઉંમરના નવયુવાનો હોય છે અને એકબીજાની વાતને કાપવા માટે ઘણા ઉદાહરણ આપ્યા કરતી તેમજ એકબીજાને સલાહ પણ આપતી રહેતી કે આપણી જિંદગી તો પૂરી થવા આવી, પણ આપણી



નીકળવાનો પ્રયત્ન કરશે.

ગેસ્ટ હાઉસમાં પહોંચતા હજી તો રૂમનું તાળું ખોલે તે પહેલા ગુપ્તા મેડમના પતિનો અવાજ સંભળાયો, “શું મેડમ, તમે આજે જઈ રહ્યા છો?”

કૃષ્ણાએ હામાં પોતાનું માથું હલાવ્યું.

“કેટલા વાગ્યાની ટ્રેન છે?”

“૫ વાગ્યાની.”

“તમારે ફોન કરવો હતો ને, તમે અમારા ફોનથી કરી લો.”

“ના, હવે મોડું થશે. હું માત્ર મારી સૂટકેસ લેવા આવી હતી. સૂટકેસ લઈને હું નીકળી જઈશ.”

એમ કહીને કૃષ્ણાએ તાળું ખોલ્યું અને અંદર ચાલી ગઈ. પછી વોશરૂમમાંથી આવીને બારી બંધ કરી અને એક વાર અરીસામાં પોતાને જોઈને હાથથી વાળને ઠીક કરી સૂટકેસ ઉપાડીને બહાર આવી ગઈ. જોકે બહાર આવતા તે આશ્ચર્યમાં પડી ગઈ. એટલામાં ગુપ્તા મેડમના પતિએ તેને ફરીથી કહ્યું, “મેડમ તમે વાત કરી લો ને, તમે કાલે કહી રહ્યા હતા કે ખૂબ જરૂરી વાત કરવાની છે.”

“ના, એટલું પણ કંઈ જરૂરી નથી.” કહેતા કૃષ્ણા તાળું બંધ કરવા લાગી, હવે તેને થોડો ગુસ્સો પણ આવી રહ્યો હતો. તે વિચારવા લાગી, આ માણસ તો પાછળ પડી ગયો છે. કેવો પાછળ પડી ગયો છે. કેવી રીતે તેનાથી પીછો છોડાવું? તાળું લગાવીને જ્યારે તે પાછળ ફરી ત્યારે તેને વિચિત્ર નજરમાં જોતા જોયો. તેની આંખો પહોળી થઈ ગઈ અને શ્વાસ ઝડપથી ચાલી રહ્યા હતા. કૃષ્ણાને હવે થોડો ડર લાગ્યો અને તે સૂટકેસ લઈને ઝડપથી

ચાલવા લાગી. જોકે ગુપ્તા મેડમનો પતિ હજી પણ પાછળથી બોલાવી રહ્યો હતો.

“મેડમ, ફોન કરી લો ને.”

કૃષ્ણાએ કહ્યું, ‘નો થેંક્સ’, ‘નો થેંક્સ’ કહેતા લગભગ દોડતી જ તે મુખ્ય રસ્તા સુધી પહોંચી ગઈ.

પૂરા માર્ગે તે વિચારતી રહી કે કેવો વિચિત્ર માણસ છે. કાલે જ્યારે ખરેખર ફોન કરવો હતો ત્યારે તેણે એક વાર પણ ફોન કરવા માટે નહોતું કહ્યું અને આજે પાછળ પડી ગયો છે, - ફોન કરી લો ને, બિલકુલ મગજ વગરનો લાગે છે. પછી થોડી વારમાં તે ઓફિસ પહોંચી ગઈ. જેવી ઓફિસ પહોંચી કે ગુપ્તા મેડમ તેને મળી ગયા અને તેના હાથમાં સૂટકેસ જોઈને વિચિત્ર નજરે જોવા લાગ્યા. પછી તેમણે પૂછ્યું, “શું તું ગેસ્ટહાઉસ ગઈ હતી.” પરંતુ તેમનાથી પીછો છોડાવતા વિચારવા લાગી કે આ બંને પતિપત્ની ખૂબ વિચિત્ર છે અને તે નરગિસ પાસે પહોંચી ગઈ.

નરગિસે લંચ કરી લીધું હતું. કૃષ્ણાને બબડતી જોઈને પૂછવા લાગી, “શું થયું?”

કૃષ્ણાએ જણાવ્યું, “અરે, આ ગુપ્તા મેડમ અને તેમના પતિ બંને વિચિત્ર લોકો છે. હમણાં હું સૂટકેસ લેવા ગઈ હતી ગેસ્ટ હાઉસ પર ત્યારે તેનો પતિ કહી રહ્યો હતો કે મારા લેન્ડલાઈન ફોન પરથી ઘરે ફોન કરી લો. હવે મારે ફોન નથી કરવો તો પછી નથી કરવો, તે કેમ આટલો આગ્રહ કરી રહ્યો છે.” સાંભળીને નરગિસે જણાવ્યું, “હું તને કહેવાનું ભૂલી ગઈ હતી કે તેના વિશે ખૂબ ચિત્રવિચિત્ર કિસ્સા પ્રચલિત છે, જરા સાચવીને રહેજે તેનાથી.” પછી જ્યારે કૃષ્ણાએ વધારે જણાવવા આગ્રહ કર્યો ત્યારે તેણે જણાવ્યું, “હોસ્પિટલમાં એક વાર આ

માણસે એક નર્સની છેડતી કરી હતી. નર્સ જ્યારે હોબાળો મચાવ્યો ત્યારે લોકો એકઠા થઈ ગયા હતા. કહેવાય છે કે આવા જ એક કિસ્સામાં તે સસ્પેન્ડ થઈ ગયો હતો. અફવા આવી જ હતી, ખબર નહીં સાચું છે કે ખોટું? પરંતુ એટલું તો નક્કી છે કે તેની રેપ્યુટેશન સારી નથી. જાતજાતની વાતો ઊડતી રહી છે તેના વિશે.”

“મારે તને પહેલા કહેવું જોઈતું હતું.” કહેતા કૃષ્ણાના શરીરમાં ધ્રુજારી આવી ગઈ, પરંતુ જવાની ઉતાવળમાં તે બધું ભૂલીને કામ આટોપવા લાગી. પછી સમય પહેલાં બધું કામ પતાવીને, બોસની રજા લઈને સ્ટેશન જવા રવાના થઈ.

સ્ટેશન પહોંચી ત્યારે ટ્રેન આવી હતી. હવે ફોન કરવાનો સમય નહોતો. તે જલદી ટ્રેનમાં બેસી ગઈ. થોડી વારમાં ટ્રેન ચાલવા લાગી. બારીની બહાર પળેપળે દૃશ્ય બદલાતા હતા. સાંજ થવા આવી હતી. ખેતરની વચ્ચેથી પશુપક્ષી અને લોકો ઘર તરફ જતા હતા. કૃષ્ણાને યાદ આવ્યું કે કાલે આ સમયે હું મારા પરિવાર સાથે ઘરે હોઈશ.

ધીરેધીરે રાત થવા આવી અને બહાર થોડીક લાઈટ સિવાય કંઈ દેખાતું નહોતું. કૃષ્ણા જમીને સપનાં જોતી ઊંઘી ગઈ. વહેલી સવારે જાગી તો જોયું કે સ્ટેશન આવવાની તૈયારી હતી.

જલદીજલદી તેણે સામાન એકઠો કર્યો. તે વિચારવા લાગી કે ખબર નહીં જય સ્ટેશન આવશે કે નહીં. જોકે જયને તેના આવવાની ખબર છે, પરંતુ ૨ દિવસથી વાત ન થવાથી તે પ્રોગ્રામ નહોતી જણાવી શકી. તે ખુશ થઈ ગઈ, જ્યારે તેણે જયને હાથમાં બુકે લઈને ઊભેલો જોયો. લગ્ન પછી કદાચ આટલો લાંબો સમય એકબીજાથી દૂર રહ્યા હતા. તેથી બંને એકબીજાને મળવા ખૂબ આતુર હતા. પછી ઘરે આવીને સાફસફાઈ કરીને બાળકો સાથે દિવાળીની તૈયારીમાં જોડાઈ. ખુશીઆનંદમાં ૨-૩ દિવસ ક્યાં પસાર થયા તેની તેને જાણ ન થઈ.

પરિવાર સાથે ખુશીઆનંદમાં તેની દિવાળી પસાર થઈ. હવે

કાવેરીને મળવાનું હતું. જેવું પહેલા નક્કી થયું હતું તે પ્રમાણે બંને કોફી હાઉસમાં મળ્યા અને કોફીની ચૂસકી સાથે વાતનો સિલસિલો શરૂ થયો. બંને એકબીજાને નવા પોસ્ટિંગ અને નવી જગ્યા વિશે જણાવવા લાગ્યા. બંને પહેલીવાર ઘરપરિવારથી દૂર રહેવાનો અનુભવ શેર કરી રહ્યા હતા. કૃષ્ણાએ મુસાફરી પહેલાંની ટેલિફોનિક ઘટના કાવેરીને જણાવી. સાંભળીને કાવેરી ખડખડાટ હસીને બિનધાસ્ત અંદાજમાં પૂછવા લાગી, “તને શું લાગે છે, કેમ તે તારી પાસે ફોન કરાવવા આતુર હતો અને કેમ તારી પર આટલી મહેરબાની કરતો હતો?”

કૃષ્ણાએ કહ્યું, “મને તે થોડો વિચિત્ર લાગ્યો, કદાચ રિટાયરમેન્ટ પછી થોડો અપસેટ થયો હોય.”

કાવેરીએ ફરી બિનધાસ્ત અંદાજમાં હસીને કહ્યું, “અરે બુદ્ધ. તું ખરેખર બચી ગઈ. ઈન્કાર કરીને, નહીં તો તે તને તેની જાળમાં ફસાવી લેત. તું તેના રૂમમાં ગઈ હોત ને પાછળથી દરવાજો બંધ

કરી દેત અને તારી પર તૂટી પડતો. તું કહે છે ને કે ઓફિસનો સમય હતો અને તે સમયે કોરિડોરમાં કોઈ નહોતું અને તેનો અવાજ પણ વિચિત્ર હતો.

“અરે ના, શું વાત કરે છે તું. હું એક આધેડ ઉંમરની મહિલા છું અને તે મારી સાથે એવું કેવી રીતે કરી શકે.”

“તારા ગોરા રંગ પર ફિદા થયો હશે, તારાથી મોટો હતો ને તે? તું કહે છે કે રિટાયર હતો તો ૧૫ વર્ષ મોટો હશે ને તારાથી.”

“આ તું શું કહે છે કાવેરી, મેં આ ઍંગલથી વિચાર્યું નહોતું.”

“તો હવે વિચાર, જો તે તારી પર માત્ર મહેરબાની કરતો હોત તો જ્યારે તું બધા સાથે ચા પી રહી હતી અને તેની પત્ની સાથે હતી ત્યારે તેણે કેમ ફોન કરવાનું ન કહ્યું?”

“હા, તારી વાત પણ સાચી છે.”

“હા, હું હંમેશાં સાચું કહું છું. દિવસના સમયે જ્યારે ગેસ્ટહાઉસમાંથી બધા લોકો ઓફિસ જતા રહ્યા હતા અને કોરિડોર બિલકુલ સૂનો પડ્યો હતો, ત્યારે તે કેમ દરિયાદિલ બની ગયો હતો અને તે સમયે તને ફોન કરવાનું કેમ કહ્યું? આ વાત પાછળ કોઈ કારણ રહ્યું હશે ને.”

“હા, તે વાત પણ સાચી કે તે સમયે પૂરા કોરિડોરમાં કોઈ નહોતું.”

“યસ અને નરગિસે તને જણાવ્યું હતું કે તેનો રેકૉર્ડ ઠીક નથી.”

“હા, પરંતુ તેણે મને પહેલાં નહોતું જણાવ્યું.”

“જો નરગિસે પહેલાં જણાવ્યું હોત તો તને તે સમયે પૂરી વાત સમજાઈ ગઈ હોત.”

“સારું એ કહે, તેની પત્નીએ ઓફિસમાં મને કેમ પૂછ્યું કે તું ગેસ્ટહાઉસ ગઈ હતી?”

“એટલે કે તેને તેના પતિની ચાલચલગતની જાણ હતી અને તેને પતિ પર હંમેશાં શંકા પણ રહેતી હશે કે તે ક્યાંક ફરીથી કોઈ નિમ્ન કરતૂત ન કરી બેસે.”

હવે કૃષ્ણના મોંથી નીકળી ગયું.

“ઓહ...”

“તું ખરેખર બચી ગઈ કૃષ્ણા, લાગે છે તે બુદ્ધો કંઈક વધારે જ રંગીન મિજાજ હશે.”

“કાવેરી, શું તને લાગે છે કે જો તે બુદ્ધાએ મારી સાથે કોઈ ખરાબ હરકત કરી હોત તો શું હું તેને એમ જ જવા દેત, એક જોરદાર થપ્પડ આપ્યો હોત, ઓહ, આ તું શું કહે છે.”

“કૃષ્ણા, તે જે પણ કર્યું હોત, પરંતુ એક દુર્ઘટના તો ઘટી હોત ને? હવે તું સ્વીકાર કે હું જે કહેતી હતી તે ૧૦૦ ટકા સાચું હતું કે પુરુષો પર પણ વિશ્વાસ ન કરવો જોઈએ, પછી ભલે ને તે વૃદ્ધ જ કેમ ન હોય.”

“ના, બધા પુરુષ એક જેવા નથી હોતા, મારા પતિ મારા સિવાય કોઈની તરફ નથી જોતા.”

“કૃષ્ણ તારી વાત સાચી છે કે બધા પુરુષો એકસમાન નથી હોતા, પરંતુ કેટલાક પુરુષ જરૂર એવા હોય છે જે કોઈ પણ મહિલાને એકલી જોઈ

નથી કે બસ શરૂ થઈ ગયા લાળ ટપકાવવા. તેમના માટે મહિલાની ઉંમરનું કોઈ મહત્ત્વ નથી હોતું. આવા પુરુષથી હંમેશાં સાવચેત રહેવું જોઈએ.”

“કાવેરી, તારી વાતને માનવા દિલ તૈયાર નથી, પરંતુ તે આ ઘટનાનું વિશ્લેષણ જે રીતે કર્યું છે તે જોઈને તારી વાતમાં તથ્ય જણાય છે. હવે હું પણ માનું છું કે તે દિવસે પણ એક દુર્ઘટના થતાં રહી ગઈ. હવે મને પણ લાગે છે કે મારી સાથે પણ આ ઉંમરે આવું કંઈક થઈ શકે છે.”

“ચાલ, કૃષ્ણા હવે હું પણ તને મારી વાત જણાવું છું. આ સમયની દિવાળીની રજા માટે જ્યારે હું આવી હતી ત્યારે સ્ટેશન પર મારી સાથે એક મજાની ઘટના બની. હું સમયસર સ્ટેશને પહોંચી હતી, પરંતુ ટ્રેન ૨ કલાક લેટ હતી. જે પ્લેટફોર્મ પર ટ્રેન આવવાની હતી ત્યાં એક બેંચ પર બેસીને હું ટ્રેનની રાહ જોતી હતી. તું જાણે છે કે હું વધારે સમય સુધી ચુપ નથી રહી શકતી, તેથી નજીકમાં બેઠેલી એક વ્યક્તિ સાથે વાત કરવા લાગી. ૩૦-૩૫ વર્ષનો થોડો શ્યામ, દૂબળોપાતળો અને સામાન્ય ઊંચાઈ ધરાવતો તે માણસ હતો જે વારંવાર મોબાઈલ ફોન કાઢીને કી દબાવી રહ્યો હતો. એવું લાગતું હતું જાણે તેનો ફોન કરવાનો હેતુ કોઈની સાથે વાત કરવાનો નહીં, પણ લોકોને

“મારી ધીરજે જવાબ આપી દીધો હતો, પરંતુ ટ્રેનની સીટી વાગી ગઈ અને હું પણ કોઈ સીન ક્રિએટ કરવા નહોતી ઈચ્છતી. તેથી તેનાથી પીછો છોડાવવા કહી દીધું...”

મોબાઈલ બતાવવાનો ન હોય. પછી મેં વિચાર્યું હજી ટ્રેનને આવવામાં વાર છે, તો પછી આ નમૂના સાથે વાત કરું તો કેવું રહે. તેની હિંદી સારી નહોતી, કદાચ તે દક્ષિણ ભારતીય હતો અને આ શહેરમાં તે કોઈ ફેક્ટરીમાં નોકરી કરતો હતો.

“ભાંગેલીતૂટેલી હિંદી અને અંગ્રેજીમાં તે વાત કરતો હતો. વાત ટ્રેનથી શરૂ થઈને ડેસ્ટિનેશન પર પૂરી થવાની હતી, પરંતુ મારે માત્ર સમય પસાર કરવો હતો. તેથી મેં તેના મોબાઈલ વિશે પૂછ્યું કે ફોન ક્યાંથી ખરીદ્યો, કેટલામાં ખરીદ્યો? પછી તે મને ખુશીખુશી કહેવા લાગ્યો જાણે ફોન વિશે જણાવતા તે ગર્વ ન અનુભવતી હોય. આમ પણ તે સમયમાં મોબાઈલ ફોન એક નવી વસ્તુ હતી. તે જણાવતો હતો કે “મેં ફોન ખરીદી લીધો છે, પરંતુ મોટાભાગના સમયે તેની પર વાત નથી થઈ શકતી, કારણ કે દરેક જગ્યાએ ટાવર નથી પકડાતું. પછી તે મારા વિશે પૂછવા લાગ્યો કે “ક્યાં રહો છો, ક્યાં જાઓ છો? પછી મેં જોયું કે જેવી તેને ખબર પડી કે હું આ શહેરમાં એકલી રહું છું, ત્યારે તે મારી સાથે વાત કરવામાં વધારે રસ લેવા લાગ્યો.”

“તેણે જણાવ્યું હતું કે તે આજ શહેરમાં એક ફેક્ટરીમાં કામ કરે છે અને એકલો રહે છે. તે મને

કહેવા લાગ્યો કે તમે મારો ફોન નંબર લઈ લો, ત્યારે મેં કહ્યું હતું કે મારી પાસે મોબાઈલ નથી તો પછી તમારો નંબર લઈને શું કરું, પરંતુ તે મને વારંવાર નંબર રાખવા એમ કહીને જિદ્દ કરવા લાગ્યો કે ક્યારેક હું તમને મદદરૂપ થઈશ. તેનાથી પીછો છોડાવવા મેગેઝિન ખરીદવાના બહાને ત્યાંથી ઊભા થવું મને યોગ્ય લાગ્યું. મેગેઝિન ખરીદીને હું બીજી બેંચ પર જઈને બેસી ગઈ.

પરંતુ થોડી વારમાં તે માણસ ફરીથી મારી પાસે આવ્યો અને ફરીથી મને અપીલ કરવા લાગ્યો કે મારો નંબર લઈ લો. હવે મને તેની પર ખૂબ ગુસ્સો આવતો હતો. કદાચ મેં તેને ઠપકો આપ્યો હોત, પરંતુ તે જ સમયે ટ્રેન આવી અને મેં રાહતના શ્વાસ લીધા, પરંતુ આ વ્યક્તિએ તો મેં ના પાડી છતાં મારો સામાન ઊંચકી લીધો અને મારી સીટ સુધી મને મૂકવા આવ્યો. જ્યારે હું સીટ પર બેસી ગઈ ત્યારે તેણે નંબર ફરી એકવાર મને આપવાનો પ્રયાસ કર્યો. મેં વિચાર્યું કે આ વ્યક્તિથી પીછો છોડાવવાનો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે તેનો નંબર રાખી લઉં, જેથી તે ચાલ્યો જાય.

“મેં તેનો મોબાઈલ નંબર લઈને કહ્યું કે તમારી ટ્રેનનો સમય થયો હશે, તમે જાઓ નહીં તો ટ્રેન જતી રહેશે. આખરે તે ટ્રેનમાંથી ઊતર્યો અને બારી પાસે આવીને કહેવા લાગ્યો કે મેડમ ફોન કરશો ને? પ્લીઝ જરૂર ફોન કરજો.” મારી ધીરજ ખૂટી ગઈ હતી. એટલામાં ટ્રેનની સીટી વાગી અને હું કોઈ સીન ક્રિએટ કરવા નહોતી ઈચ્છતી. તેથી તેનાથી પીછો છોડાવવા કહી દીધું કે જરૂર ફોન કરીશ. પછી તેના જતા જ મેં કાગળનો ટુકડો ફાડીને ફેંકી દીધો.”

કૃષ્ણા ના મોંમાંથી નીકળી ગયું, “એટલે કે તે તને મળવાનું સપનું જોતો હતો?”

“હા, કૃષ્ણા હું પણ આ વાત સમજી ગઈ હતી અને મારું બીજું પગલું તેને ગુસ્સામાં ઠપકો આપીને ટ્રેનમાંથી નીચે ઉતારવાનું હતું, પરંતુ તે ચાલ્યો ગયો.”

“એટલે કે ટેલિફોનના ચક્કરમાં તું પણ ફસાઈ હતી.”

“હા, કૃષ્ણા હું પણ, હવે કહે પુરુષને શું કહીશ? તે ઉંમરમાં મારાથી ખૂબ નાનો દેખાતો હતો, છતાં મારી પાછળ પડી ગયો હતો ફોનના બહાને. ખબર નહીં આગળ તેની શું ઈચ્છા હશે?”

“અરે કાવેરી, કહેવાનો અર્થ એ થયો કે પુરુષ કોઈ પણ ઉંમરનો કેમ ન હોય, તેનાથી સાવચેત રહેવું જોઈએ અને બીજી વાત એ પણ છે કે હજી આપણે પણ વૃદ્ધ નથી થયા.” કહીને કૃષ્ણા જોરથી હસી પડી. પછી બંને એકબીજાને ભેટીને ફરીથી મળવાનું વચન આપીને સાવચેત રહેવાની સલાહ આપીને છૂટા પડ્યા.

તે પછી જ્યારે રજા વિતાવીને કૃષ્ણા પાછી ગઈ ત્યારે સૌપ્રથમ તેણે ઓફિસમાં અલગ ક્વાર્ટર માટે અરજી આપી અને પતિને પણ જણાવી દીધું કે તેમની દીકરી આરાધના અહીં ત્યાં સુધી નહીં આવે, જ્યાં સુધી તેને એક અલગ ક્વાર્ટર એલોટ ન થઈ જાય.

સલાહ આપો પણ પ્રેમથી

સલાહ અને રોકટોક

વચ્ચેનું અંતર સમજશો તો
સંબંધ મજબૂત બની રહેશે...



રતિના લગ્નને હજી ૨ મહિના જેટલો જ સમય થયો હતો. આજે પહેલી વાર તેના સાસુસસરા તેની પાસે રહેવા માટે આવી રહ્યા હતા. રતિની નવીનવી ગૃહસ્થી હતી અને પહેલી વાર સાસરેથી કોઈ તેના ઘરે આવી રહ્યું હતું. તેથી તે ખૂબ ખુશ હતી. રતિએ ફળ, શાક, પનીર, મીઠાઈથી ફિજ ભરી દીધું. તે સાસુસસરાના સ્વાગતમાં કોઈ કસર બાકી રાખવા નહોતી

ઈચ્છતી.

જ્યારે સાસુસસરા આવ્યા તો રતિના સાસુ સારિકાએ બીજા દિવસથી જ રકઝક કરવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. પહેલાં તો સાસુ જ બોલ્યા, “રતિ, આ રીતે તું તારું ફિજ સમજ્યા વિચાર્યા વિના ભરતી રહીશ તો મારો દીકરો જલદી બીમાર થઈ જશે.

બીજી બાજુ સસરાએ રતિને નકામા ખર્ચા પર લાંબુ ભાષણ આપી દીધું. જ્યારે રતિએ પતિને આ વિશે વાત કરવા ઈચ્છી તો પતિ મનુજ પણ રતિને બોલ્યા, “મમ્મીપપ્પા પાસે વર્ષોનો અનુભવ છે. તેમની વાતોને તું મન પર ન લેતા તેમની પાસેથી કંઈક શીખી લે.”

રતિના સાસુસસરા તો એક અઠવાડિયા પછી તેમના ઘરેથી જતા રહ્યા, પણ સંબંધમાં એક એવી ગાંઠ બાંધીને ગયા, જે કદાચ ક્યારેય નહીં ખૂલે.

અંશુના ઘરે આજે તેની મોટી નણંદ નિધિ આવી હતી. અંશુએ પ્રેમ અને સન્માનથી તેના માટે જુદાજુદા પકવાન બનાવ્યા.

નિધિએ ભોજન જોઈને નાક ચડાવતા કહ્યું, “અંશુ, તારા વધતા વજનનું આ જ તો કારણ છે અને એટલે જ સાકેતે દિવસરાત જિમમાં રહેવું પડે છે. ભાઈ મારે તો દાળરોટલી જ ખાવી છે.”

અંશુની આંખોમાં આંસુ આવી ગયા. મનોમન તે વિચારી રહી હતી કે મન રાખવા માટે થોડુંક ખાઈ લેત. આખરે તેના વધતા વજન પર કોમેન્ટ કરવાની શું જરૂર હતી.”

મનીષાને ઘર સજાવવાનો ખૂબ શોખ હતો. આ ચક્કરમાં ક્યારેક-ક્યારેક તે નકામા ખર્ચા કરતી હતી. તેની ભાભી મીનાક્ષી કાનપુર આવી તો પહેલા તેણે મનીષાના ઘરની ખૂબ પ્રશંસા કરી. ત્યાર પછી મીનાક્ષીએ મનીષાને નાનીનાની ટિપ્સ પણ આપી, જેથી ઓછા ખર્ચામાં તે ઘર સજાવી શકે. સલાહ આપતા મીનાક્ષીએ એક વાતનું ધ્યાન રાખ્યું કે તેની વાતથી મનીષાના સન્માનને ઠેસ ન પહોંચે.

તાપસીએ દિવસરાત એક કરીને પોતાના બોસનું પ્રેઝન્ટેશન તૈયાર કર્યું. સવારે તાપસીએ બોસને પ્રેઝન્ટેશન બતાવ્યું તો બોસ અજય શર્માએ તેના કામના વખાણ કરતા તેને કેટલીક ઈમ્પ્રુવમેન્ટની ટિપ્સ આપી. જ્યારે તાપસી પ્રેઝન્ટેશન પર ફરીથી કામ કરી રહી હતી ત્યારે તેને સમજાઈ ગયું કે તેણે કેટલીય ભૂલો કરી હતી, પરંતુ તેના બોસે તેના કામ અને તેનું સન્માન કરતા બસ ઈમ્પ્રોવિઝેશન બતાવ્યું. તાપસી સારું કામ કરતા શીખી ગઈ અને બોસ માટે તેના દિલમાં માન-સન્માન વધી ગયું.

આ ઉદાહરણમાં તમે એક વાત ખાસ જોશો તો તમામ ઘટનામાં સલાહ આપનારા લોકોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બીજાની ભલાઈનો જ હતો, પરંતુ શીખ અથવા સલાહથી વધારે મહત્વ એ વાતનું હોય છે કે શીખ અથવા સલાહ આપનારી વ્યક્તિએ કયા ભાવથી પોતાની સલાહ આપી છે. તમે સામેવાળાને નીચું દેખાડવાના ભાવથી સલાહ આપી રહ્યા છો તો

તે શીતયુદ્ધમાં ફેરવાઈ જશે.

તમારા બાળકો, સહકર્મીઓ, માતાપિતા કે કોઈને પણ સલાહ આપવી બિલકુલ ખોટી વાત નથી, પરંતુ સલાહ આપતા પહેલાં કેટલીક નાનીમોટી વસ્તુનું ધ્યાન રાખશો તો માત્ર તે સામેવાળા માટે ઉપયોગી બનશે, પણ તે તમારા સંબંધને પણ ગાઢ બનાવવામાં મદદરૂપ થશે.

શબ્દોની પસંદગી સાવચેતીથી કરો : તમારી કોઈ પણ સલાહ ગમે તેટલી સારી કેમ ન હોય, કડવા શબ્દો સાથે પીરસાશે તો સામેવાળી વ્યક્તિ તેનો ઈન્કાર કરી દેશે. તમે તે જ સલાહ સમજદારીથી પીરસશો તો તે જરૂર સાંભળશે. સલાહને ઉપયોગી બનાવવામાં શબ્દોની મુખ્ય ભૂમિકા હોય છે.

નમ્રતાથી વાત કરો : કોઈ પણ વ્યક્તિને સલાહ આપતી વખતે આપણો વાત કરવાનો ટોન નમ્રતાથી ભરેલો હોવો જોઈએ. કોઈપણ સલાહ આપવાની પણ એક રીત હોય છે. જો કોઈ સલાહ આપતી વખતે અવાજમાં ઓર્ડર કે તોછડાઈ હશે તો તેની અસર વિપરીત પણ થઈ શકે છે.

સન્માનને ઠેસ ન પહોંચાડો : જ્યારે પણ કોઈ સલાહ આપે છે તો તે હંમેશાં સામેવાળી વ્યક્તિને એ રીતે સલાહ આપે છે કે વ્યક્તિને એવું લાગે કે તેના કાર્યને નહીં, તેને જ નકારી દે છે. વ્યક્તિ ભલે ને તમારાથી નાની કેમ ન હોય તમે તેને ઈન્કાર નથી કરી શકતા.

એકબીજા પાસેથી શીખો : તમે જે પણ વ્યક્તિને સલાહ આપી રહ્યા છો. સૌપ્રથમ તેની વાતને ધીરજથી સાંભળો. શક્ય છે કે તે વ્યક્તિ પાસે આવા કાર્ય કરવાનું કોઈ ને કોઈ કારણ રહ્યું હશે. તમે તેની વાત સાંભળીને તેની કાર્યપ્રણાલીને તમારા અનુભવ કે જાણકારી સાથે મોડિફાય કરી શકો છો. આ રીતે તેને બિલકુલ ખરાબ નહીં લાગે અને તમારું કામ પણ થશે.

કામને નકારો વ્યક્તિને નહીં : રતિના સાસુ તેને પ્રેમથી સમજાવતા કે જરૂરથી વધારે ફળશાક ખરીદીને રાખવાથી તે વાસી થઈ જશે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ હાનિકારક છે તો વિશ્વાસ રાખો માત્ર આ એક વાક્યથી રતિની નજરમાં સાસુનું સન્માન વધી ગયું હોત અને ભવિષ્યમાં તે નાનામોટા કામ માટે સાસુની સલાહ લેતી.

સ્કોપ ઓફ ઈમ્પ્રુવમેન્ટ : કોઈને સલાહ એ રીતે આપો કે તે તેને સલાહ નહીં, પણ સ્કોપ ઓફ ઈમ્પ્રુવમેન્ટ લાગે. કોઈ પણ વ્યક્તિના કામ અથવા તેની કાર્યપ્રણાલીને નકારવી બિલકુલ યોગ્ય નથી. તે તમારા સંબંધમાં હંમેશાં માટે ખારાશ લાવી શકે છે.

સંબંધનું હંમેશાં ધ્યાન રાખો : સલાહ આપતા સંબંધની ગરિમાનું ધ્યાન રાખો. જે સલાહ તમે તમારી દીકરીને આપી શકો છો તે તમારા જમાઈને નથી આપી શકતા. પોતાને વધારે સમજદાર અને અનુભવી સમજવાથી ક્યાંક એવું ન થાય કે તમારા સંબંધ તમારાથી જ દૂર થઈ જાય.

- રિતુ વર્મા ●



મારી ઉંમર ૫૮ વર્ષ છે. મને બંને ઘૂંટણના સાંધાનું ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઈટિસ છે. ડોક્ટરે મને નીરિપ્લેસમેન્ટની સલાહ આપી છે, પરંતુ કોવિડ-૧૯ના કારણમાં સર્જરી કરાવવાથી ડરી રહી છું. કૃપા કરી જણાવો કે મારે શું કરવું જોઈએ?

કોરોના વાયરસના સંક્રમણ દરમિયાન સર્જરીને થોડો સમય અટકીને કરાવવાની સલાહ આપવામાં આવી રહી છે ખાસ તો વડીલોને જે પહેલાંથી જ કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા જેમ કે ડાયાબિટીસ અને ફેફસાં સંબંધિત કોઈ બીમારીથી પીડિત છે, તેમના માટે જોખમ વધારે છે. આ લોકોને સંક્રમણથી બચવા માટે જેટલો વધારે સમય સુધી હોય સર્જરીથી બચવું જોઈએ, કારણ કે હોસ્પિટલમાં રહેવા દરમિયાન અથવા સર્જરી પછી રિકવરી સમયે જેમ કે ફિઝિયોથેરાપી અથવા ફોલોઅપ ટ્રેસિંગ સંક્રમણની ઝપટમાં આવવાનું જોખમ વધારી શકે છે.

જોકે તમારી ઉંમર વધારે નથી, જો તમને કોઈ અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા નથી અને સર્જરી કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે તો તમે તમારા ડોક્ટરની સલાહથી નીરિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીનો યોગ્ય સમય પસંદ કરી શકો છો.

મને નેક ફ્રીમર ફેકચર છે, આ સમસ્યા એટલી ગંભીર છે કે ફેબ્રુઆરીના મહિનાથી હું ચાલી પણ નથી શકતી. મારા ફિઝિશિયને સલાહ આપી છે કે મારે શક્ય એટલા વહેલા સર્જરી કરાવી લેવી જોઈએ. આ સ્થિતિમાં મારે શું કરવું જોઈએ?

જો ફેકચરના લીધે રક્તનળીઓમાં તોડફોડ થઈ ગઈ છે તો ફેમોરલ હેડને રક્તનો સપ્લાય બંધ થઈ જશે, જેનાથી આખરે

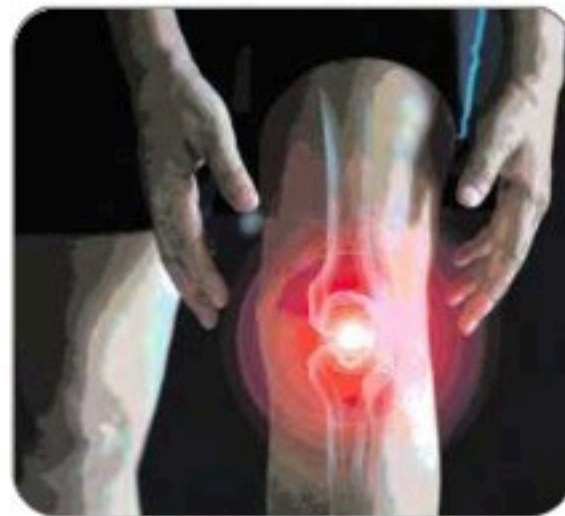
હાડકાંના ઉત્તક મરવા લાગશે, જેને એસ્ક્યુલર નેક્રોસિસ કહેવાય છે. આ એક કટોકટીનો સમય છે, તેથી તમારે સર્જરી કરાવવામાં બિલકુલ પણ મોડું ન કરવું જોઈએ.

મેં સાંભળ્યું છે કે કોવિડ-૧૯ મહામારી દરમિયાન જો હું સર્જરી કરાવું છું તો પહેલાંની સરખામણીમાં ખર્ચ વધારે આવશે?

હા, આ બિલકુલ સાચી વાત છે કે કોરોના સંક્રમણ દરમિયાન કોઈ પણ પ્રકારની સર્જરી પર ખર્ચ વધારે આવી રહ્યો છે. એવું એટલે છે કે સંક્રમણથી બચાવ માટે મેડિકલ ટીમ અને દર્દી, બધાને કેટલીય વિશેષ સુરક્ષાત્મક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, જેનો ખર્ચ દર્દીએ ઉઠાવવો પડે છે, જેનાથી સર્જરી થોડી મોંઘી થઈ જાય છે.

શું એ શક્ય છે કે હું મારા એક ઘૂંટણની નીરિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી માટે સવારે સર્જરી માટે આવું અને સર્જરી કરાવ્યા પછી સાંજ સુધી ઘરે પાછા આવ. કોરોના સંક્રમણથી સ્વયંને બચાવવા માટે મારે રાત્રે હોસ્પિટલમાં ન રોકાવું પડે?

તમે એવું કરી શકો છો, પણ એવું કરી શકો એ જરૂરી નથી, કારણ કે જો સર્જરી પછી તમને પીડા થશે તો હોસ્પિટલમાં રોકાવું જરૂરી થઈ જશે. પરંતુ જો તમે ઘરે જ પીડા ન થાય તે માટે મેડિકલ કેરની સુવિધા મેળવી શકો છો, જરૂર ઊભી થતા તમારા સર્જન અને એનેસ્થેસિસ્ટ (સર્જરી માટે બેભાન



કરનારા ડોક્ટર)થી આવીને મળી શકે છે, તો તમે રાત્રે હોસ્પિટલમાં ન રોકાઈને ઘરે જઈ શકે છે. જોકે આંશિક પ્રત્યારોપણ સર્જરી વધારે સુરક્ષિત છે. તે કરાવ્યા પછી દર્દી તે દિવસે ઘરે જઈ શકે છે, પરંતુ તે માટે ઓપરેશન પહેલાં કાઉન્સેલિંગ અને પૂરા પ્લાનિંગની જરૂર હોય છે.

યુવાવસ્થામાં મારો અકસ્માત થઈ ગયો હતો, જેથી મારા હિપ્સના સાકેટમાં ફેકચર થઈ ગયું હતું. તે સમયે ઓપરેશન ન કરવામાં આવ્યું. આટલાં વર્ષો સુધી મને કોઈ સમસ્યા નહોતી, પણ હવે મને હિપ્સમાં સતત પીડા રહેવા લાગી છે અને ચાલવા ફરવામાં પણ પરેશાની થઈ રહી છે. બોલો શું કરું?

લાગે છે તમે હિપ્સના સાંધાની પોસ્ટ ટ્રામેટિક આર્થ્રાઈટિસના શિકાર છો. તમારા હિપ્સનો એક્સરે કરાવો, સારા ડાયગ્નોસિસ માટે એમઆઈરઆઈ અને સીટી સ્કેન પણ કરાવો. જો સમસ્યા ગંભીર છે તો હિપ રિપ્લેસમેન્ટ સૌથી સારું સમાધાન છે.

હિપ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીમાં હિપ જોઈન્ટના ક્ષતિગ્રસ્ત ભાગને સર્જરી દ્વારા કાઢીને ધાતુ કે વધારે કડક પ્લાસ્ટિકના ઈમ્પ્લાન્ટ સાથે બદલી નાખવામાં આવે છે. મિનિમલી ઈનવેસિવ હિપ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીએ સર્જરીને ખૂબ સરળ બનાવી દીધું છે, પરિણામ પણ ખૂબ સારું આવે છે અને ઓપરેશન પછી ઠીક થવામાં વધારે સમય પણ નથી લાગતો.

મારી ઉંમર ૬૪ વર્ષ છે. હું જાણવા ઈચ્છુ છું કે કોવિડ-૧૯ મહામારી દરમિયાન જો હું હિપ્સ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી કરાવવાનો વિકલ્પ પસંદ કરું છું તો શું મુશ્કેલીઓ ઊભી થવાનું જોખમ વધી શકે છે?

કોઈપણ મહામારીના સમયગાળામાં સંક્રમણનું જોખમ

ખૂબ વધી જાય છે, જેનાથી ઓપરેશનના કારણ જટિલતાઓનું જોખમ પણ ૨૦% સુધી વધી શકે છે. તમે ઓપરેશન સમયે અથવા રિકવરી દરમિયાન સંક્રમણની લપેટમાં આવી શકો છો. આ જટિલતાઓના લીધે તમને આઈસીયૂમાં શિફ્ટ કરવાની આશંકા વધી શકે છે અને મૃત્યુ થવાનું જોખમ પણ વધારે હોય છે. જો તમે પહેલાંથી જ કોઈ ગંભીર બીમારી જેમ કે હૃદય રોગ, કિડની કે લિવર સંબંધિત બીમારીઓ, ડાયાબિટીસ અથવા ફેફસાંની બીમારીઓ સામે લડી રહ્યા છો તો જટિલતાઓનું જોખમ વધારે રહેશે.

હું ૪૨ વર્ષનો એક કન્ટેન્ટ રાઈટર છું. મને છેલ્લા થોડાક સમયથી બલ્કિંગ ડિસ્કની સમસ્યા છે. લોકડાઉન દરમિયાન ૨-૨ ૧/૨ મહિના ઘરેથી કામ કરી રહ્યો છું. સતત કમ્પ્યુટર પર કામ કરવા અને ઘરે ઓફિસ જેવું પ્રોફેશનલ સેટઅપ ન હોવાના લીધે મારી સમસ્યા વધી ગઈ છે. કૃપા કરીને જણાવો કે તેનાથી બચવા માટે શું કરું?

સૌથી પહેલાં તો ઘરે કામ કરવા માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા કરો. તમારા એર્ગોનામિક્સને સુધારો, એર્ગોનામિક્સમાં આવે છે કે તમારે કેવી રીતે બેસવું, કમ્પ્યુટરની પોઝિશન શું હોવી જોઈએ. બોર્ડ ક્યાં હોવું જોઈએ, ટેબલ અને ખુરશીની હાઈટ કેટલી હોવી જોઈએ. તે સિવાય એક જ જગ્યાએ સતત ન બેસો, થોડી થોડી વારમાં બ્રેક લો, ઊઠો અને ચાલો. બેસવા અને ઊભા રહેવા દરમિયાન પોતાનું પોશ્વર ઠીક રાખો જેથી કરોડરજ્જુ અને ડિસ્ક પર દબાણ કેમ પડ્યું. દરરોજ ૨૦-૩૦ મિનિટ એક્સર્સાઈઝ જરૂર કરો.

-ડૉ. ઈશ્વર બોહરા
સીનિયર કન્સલ્ટન્ટ સર્જન,
બીએલકે સુપર સ્પેશિયાલિટી
હોસ્પિટલ, નવી દિલ્લી ●



જો અવારનવાર નાસ્તો સ્કિપ કરવો તમારી ટેવ બની ગયો હોય તો સાવચેત થઈ જાઓ, કારણ કે રાતના લાંબા બ્રેક પછી સવારે શરીરને ફ્યૂઅલની જરૂર પડે છે, કારણ કે જ્યારે આપણે ઊંઘીએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરની કોશિકા રિપેરિંગનું કામ કરે છે. આ કામમાં ખર્ચાયેલી એનર્જીની પૂર્તિ સવારના બ્રેકફાસ્ટથી થઈ શકે છે, પરંતુ ક્યારેક ઉતાવળના લીધે તો ક્યારેક એમ વિચારીને કે લંચ જલદી કરી લઈશ, મહિલાઓ નાસ્તા સાથે સમજૂતી કરી લેતી હોય છે અને ત્યાર પછી ધીરેધીરે તેમના સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર થવા લાગે છે.

તમારા દિવસની શરૂઆત સારી રહે તો પૂરો દિવસ સારો પસાર થાય છે. બરાબર આ જ વાત બ્રેકફાસ્ટ પર પણ લાગુ થાય છે. જો બ્રેકફાસ્ટ હેવી અને ન્યૂટ્રિશનથી ભરપૂર હશે તો તમે પૂરો દિવસ તાજગી અને સ્ફૂર્તિથી ભરપૂર અનુભવી શકશો.

અમેરિકાની વૉડરબિલ્ટ યુનિવર્સિટીના સંશોધકનું કહેવું છે કે જો તમે સમય પર અને ન્યૂટ્રિશનથી ભરપૂર બ્રેકફાસ્ટ ન લેતા હોય તો તમારું મેટાબોલિઝમ સ્લો થઈ જાય છે જે સ્થૂળતા વધારી શકે છે. તેથી તમારા બ્રેકફાસ્ટને ક્યારેય સ્કિપ ન કરો અને તેને હેલ્થી બનાવવાની કોશિશ કરો. તમારા બ્રેકફાસ્ટમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, એનર્જી, કાર્બ્સ, વિટામિન, ફેટ્સ, મિનરલ્સ, ફાઈબર બધું સામેલ હોવા જોઈએ.

કેવો હોવો જોઈએ તમારો બ્રેકફાસ્ટ, તેના વિશે જણાવી રહ્યા છે ફરીદાબાદના એશિયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સના ડાયેટિશિયન ડૉ. વિભા.

સ્ટફ્ડ બ્રેડ

પરોઠાં ખાવા કોને નથી ગમતા, પરંતુ સ્વાસ્થ્યના ચક્કરમાં સૌપ્રથમ આપણે ડાયટમાંથી પરોઠાને આઉટ કરી દઈએ છીએ, પરંતુ તેને

ઈમ્યૂનિટી વધારતાં 7 બ્રેકફાસ્ટ

દિવસની સ્વસ્થ શરૂઆત
કરવામાં નાસ્તાના વિવિધ
વિકલ્પ ઉપયોગી બનશે...



બનાવવામાં હેલ્થી રીતે અપનાવીને આપણે તેને આપણા નાસ્તામાં એડ કરી શકીએ છીએ. પરોઠાને પોષણયુક્ત બનાવવા માટે ઘઉંના લોટમાં વેસણ અથવા તમારો મનપસંદ કોઈ લોટ મિક્સ કરો. મિક્સ લોટથી યોગ્ય પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફાઈબર અને ફોલેટ મળી જાય છે. પરોઠામાં ફલાવર, બટાકા, પનીર, વટાણા, કાંદા, આદું વગેરેનો પણ ઉપયોગ કરો અથવા સીઝનલ લીલા શાકભાજી અથવા મેથીના પાંદડાંની પેસ્ટ કરીને સામાન્ય પરોઠાને પોષણયુક્ત બનાવો. આમ કરવાથી સ્વાદ પણ વધશે અને વિવિધ શાકભાજીના પોષકતત્વો તમને નાસ્તામાં મળશે.

ફલાવરમાં બોન બૂસ્ટિંગ વિટામિન કે અને ઈમ્યુનિટી બૂસ્ટર વિટામિન સી હોય છે, સાથે તેને એન્ટિઓક્સિડેન્ટનો સારો સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે. તમે ફલાવરનું એક પરોઠું ખાઓ છો તો તમને તેમાંથી ૨૦૦ કેલરી મળે છે. આ જ રીતે ગાજરમાં વિટામિન, મિનરલ્સ અને ફાઈબર હોય છે. ગાજરના પરોઠા ખાવાથી તમને ૧૩૦ કેલરી મળશે. પાલક ન્યૂટ્રિએન્ટ્સ અને એન્ટિઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર હોય છે, તેના એક પરોઠાથી તમને ૧૪૦ કેલરી મળે છે.

સ્ટીમ્ડ પૌંઆ

સ્ટીમ્ડ પૌંઆથી તમને કેલરી, ફેટ, કાર્બોહાઈડ્રેટ, મિનરલ, ફાઈબર, સોડિયમ વગેરે મળે છે, જે તમારા રોજિંદા બ્રેકફાસ્ટની ડિમાન્ડ હોય છે. આ હાઈ ફાઈબર રિચ ફૂડ હોવાથી તેને ખાવાથી તમને લાંબા સમય સુધી ભૂખ નથી લાગતી, સાથે તે શરીરમાં આયર્નની ઊણપને દૂર કરે છે. તેનાથી ઈમ્યુનિટી પણ બૂસ્ટ થાય છે.

ત્યાં સુધી કે પ્રેગન્ટ અને બ્રેસ્ટ ફીડિંગ કરાવતી મહિલાઓને રોજ બ્રેકફાસ્ટમાં પૌંઆ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, કારણ કે બાળકની બધી જરૂરિયાતો માના દૂધથી પૂરી નથી થતી. આ સ્થિતિમાં શરીરમાં આયર્નની ઊણપથી ગેસ્ટેશનલ એનીમિયાનું જોખમ વધી જાય છે, જ્યારે પૌંઆ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં ચોખાએ આયર્ન રોલર્સમાંથી પસાર થવું પડે છે. આ સ્થિતિમાં તેમાં આયર્નની માત્રા પણ ભળી જાય છે. તેથી તેને આયર્ન રિચ ફૂડ માનવામાં આવે છે. તમે ઈચ્છો તો તમારા પૌંઆના બાઉલમાં લીંબુ પણ ઉમેરી શકો છો, કારણ કે તે આયર્નને તમારા શરીરમાં યોગ્ય રીતે અવશોષિત કરવાનું કામ કરે છે.

પૌંઆના એક બાઉલમાં લગભગ ૧૭૩ કેલરી અને ૪.૮ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.

સ્ટફ્ડ ડંપલિંગ

તમે એક સરખા બ્રેકફાસ્ટથી બોર થઈ ગયા હોય તો સ્ટફ્ડ ડંપલિંગ, જેને દાળના ફાડા પણ કહે છે, તેને તમે બ્રેકફાસ્ટમાં સામેલ કરો. તેને ખૂબ હેલ્થી તથા ટેસ્ટી બ્રેકફાસ્ટ માનવામાં આવે છે. તેના સ્ટફિંગને ચણા, અડદની દાળ, ચોખાનો લોટ, જીરું, લસણ અને મીઠું નાખીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. અડદની દાળમાં પ્રોટીન અને

આયર્નની માત્રા વધારે હોય છે, જે શરીર માટે ખૂબ લાભદાયી હોય છે. તેને સ્ટીમ કરવાથી તેની ન્યૂટ્રિશન વેલ્યૂ ઓછી નથી થતી.

કિવનોઆ પૌંઆ વિથ ગ્રીન મટર

કિવનોઆ પૌંઆ હાઈ પ્રોટીન રિચ બ્રેકફાસ્ટ છે. તેમાં કેલરી ખૂબ ઓછી માત્રામાં હોય છે. તે ગ્લુટેન ફ્રી હોય છે. તેમાં ન્યૂટ્રિએન્ટ્સ, ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ, મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ હોવાથી તે પચવામાં ખૂબ સરળ રહે છે, તેની સાથે તેમાં ફાઈબર હોવાથી તે લાંબા સમય સુધી તમને તૃપ્ત પણ રાખે છે અને જ્યારે આપણે તેમાં વટાણા, કાંદા તેમજ અન્ય શાકભાજી એડ કરીએ છીએ ત્યારે તેની ન્યૂટ્રિશન વેલ્યૂ ખૂબ વધી જાય છે, કારણ કે વટાણામાં વિટામિન અને એન્ટિઓક્સિડેન્ટ જેમ કે વિટામિન સી, કે અને ફોલેટ હોય છે, સાથે તે મેગ્નેશિયમ અને ફાઈબરથી પણ રિચ હોવાથી ખૂબ હેલ્થી



બ્રેકફાસ્ટ ગણાય છે.

વળી, તેને બનાવવા પણ ખૂબ સરળ છે. પહેલા કિવનોઆને શેકો, પછી તેમાં પાણી નાખીને તેને સારી રીતે ઉકાળો. હવે તમારા કિવનોઆ પૌંઆ તૈયાર છે. છેલ્લે ઉપરથી લીંબુનો રસ એડ કરો. લીંબુ એક તરફ ટેસ્ટને વધારવાનું કામ કરે છે જ્યારે બીજી તરફ તેમાં રહેલું વિટામિન સી આયર્નના અવશોષણમાં પણ મદદ કરશે.

આ પૌંઆના એક બાઉલમાં લગભગ ૧૮૨ ગ્રામ કેલરી અને ૬.૮ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.

ઓટ્સની ઈડલી

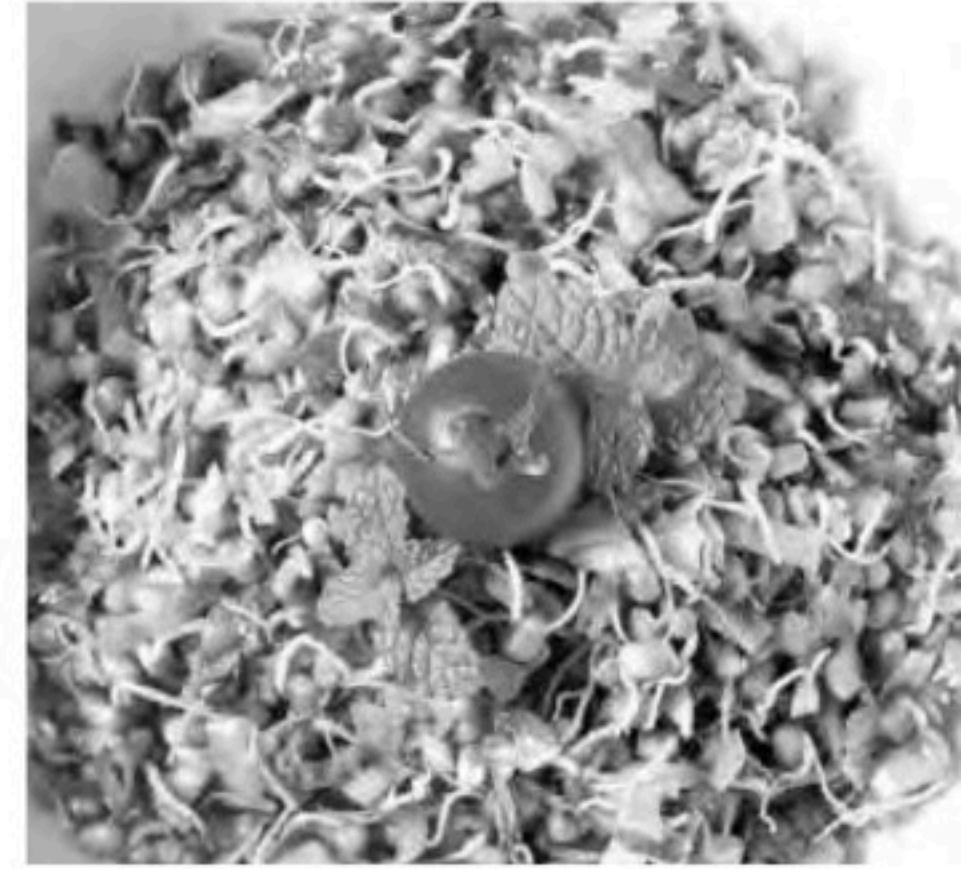
સોજી અને ચોખાની ઈડલી તો તમે ખાધી જ હશે, પરંતુ શું ક્યારેય ઓટ્સની ઈડલી ટ્રાય કરી છે? તે ન માત્ર ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે, પણ તે પ્રોટીન, ફાઈબર, એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ, વિટામિન બી તથા મિનરલ્સથી ભરપૂર હોવાથી તમારા હૃદયના સ્વાસ્થ્યનું પણ ખાસ ધ્યાન રાખે છે. તેને તમે પીનટની ચટણી સાથે ખાઈને તેનો સ્વાદ વધારી શકો છો.

તેના ૨ પીસમાં લગભગ ૧૪૭ કેલરી અને ૫.૩ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.

ફણગાવેલું અનાજ

ફણગાવેલા અનાજને આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી રીતે લાભદાયી માનવામાં આવે છે. તે ન માત્ર આપણને તંદુરસ્ત રાખવાનું કામ કરે છે, પણ આપણને અનેક બીમારીથી પણ બચાવે છે. એક બાઉલ મગ દાળ સપ્રાઉટ્સમાં માત્ર ૫૦ ગ્રામ કેલરી હોય છે. વિટામિન બી, ઈ, સી, ફાઈબર, પ્રોટીન અને આયર્નનો ઉત્તમ સ્ત્રોત હોવાની સાથેસાથે તે તમારી બોડીને ડીટોક્સ કરવાનું કામ કરે છે.

સપ્રાઉટ્સમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં વિટામિન એ અને સી હોય છે. સપ્રાઉટના અંકુરિત થવાના ૧ અઠવાડિયાની પ્રક્રિયામાં તેમાં વિટામિન એની માત્રા ૧૦ ગણી વધી જાય છે. ઉચ્ચ પ્રમાણમાં વિટામિન એ નો અર્થ શરીરમાં વાઈટ બ્લડ સેલ્સના ઉત્પાદનમાં વૃદ્ધિ છે જેનાથી તમને ઈફેક્શન, ફ્લૂ અને શરદી થવાની શક્યતા ઓછી



થઈ જાય છે.

ટોફૂ કટલેટ

ટોફૂમાં લો કેલરી પ્રોટીન હોવાની સાથે તે વિટામિન બી, કેલ્શિયમ અને આલ્ફા લીનોલિક, જે શરીરમાં જઈને ઓમેગા -૩ ફેટી એસિડમાં ફેરવાઈ જાય છે. તેથી તમે તેની કટલેટ બનાવીને તમારા બ્રેકફાસ્ટને ન્યૂટ્રિ રિચ બનાવી શકો છો.

તેના ૨ પીસમાં લગભગ ૧૩૧ કેલરી અને ૫.૮ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.

બ્રેકફાસ્ટ શેક

ચાર આઈસ ક્યૂબ લો, તેમાં થોડું પાણી અને દહીં ઉમેરો, પછી તેમાં નાળિયેરનું દૂધ ઉમેરો. કઈ વસ્તુ કેટલી માત્રામાં નાખવાની છે તે એ વાત પર નિર્ભર કરે છે કે તમે કેટલી માત્રામાં આ શેક ઈચ્છો છો. આ ત્રણેય મિશ્રણને ૩૦-૪૦ સેકન્ડ સુધી બ્લેન્ડ કરો. સવાર સવારમાં તમારા માટે તાજો અને પૌષ્ટિક શેક તૈયાર છે. તો પછી નાસ્તાના આ ૭ વિકલ્પને અપનાવીને સ્વસ્થ રહેવાની સાથેસાથે તમારી ઈમ્યુનિટીને પણ બૂસ્ટ કરો.

- પારુલ ભટનાગર ●

ગોરી અને કુશલ
કાયમ માટે
એકબીજાના
થવાનું સપનું
સજાવીને બેઠા
હતા. તેમનું સપનું
પૂરું થયું હોત,
પરંતુ એક
દિવસ...



વાર્તા • મધુ શર્મા કટિહા

તારા આ વાંકડિયા વાળ

“હું

પણ આવીશ કાલથી તમારી સાથે હોસ્પિટલ. કોરોનાના લીધે દર્દીની સંખ્યા કેટલી વધી ગઈ છે. આ સ્થિતિમાં ડોક્ટર ઉપરાંત નર્સની પણ જરૂર છે ને. જ્યારે હું દર્દીની સેવા કરી શકું છું, તો પછી કેમ ઘરે બેસી રહું?” ફોન પર કુશલે હેલો કહેતા ગૌરી બોલી પડી.

“પ્લીઝ ગૌરી, વાતને સમજ. તારી તબિયત ઠીક થયે હજી વધારે સમય નથી થયો અને તેનાથી પણ મહત્વની વાત એ છે કે તારી પાસે નર્સિંગની કોઈ ડિગ્રી પણ નથી.”

“તમે જાણે જ છો કે કેમ મને ડિગ્રી નથી મળી રહી. ફાઈનલ યરની હું એક્ઝામ નહોતી આપી શકી, પરંતુ અભ્યાસ પૂરો કરી લીધો હતો ને. કાલથી તમારી સાથે મને પણ લઈ જવી પડશે.”

“હું બધું જાણું છું ગૌરી. સારું હવે કહે, શું તું ઈચ્છે છે કે આપણે કોઈ ગેરકાનૂની કામ કરીએ? બસ તું રોજ મારી સાથે એક વાર ફોન પર વાત કરી લેજે અને હું પૂરી લગનથી મારી ફરજ નિભાવતો રહીશ.” કુશલના મનની મીઠાશ તેની વાતમાં છલકાઈ રહી હતી.

“ડિયર ડોક્ટર સાહેબ, શું હું તમને મૂરખ લાગું છું? આજે મેં મારી ઈન્સ્ટિટ્યૂટમાં ફોન કરીને મારી નર્સ તરીકે કામ કરવાની મંજૂરી લઈ લીધી છે. કોલેજના મારા છેલ્લા રેકૉર્ડ્સ અને સમયની માંગને જોતા વીસી સર તરફથી મને સ્પેશિયલ પરમિશનનો મેલ પણ મળી ગયો છે. હું આ મેલની પ્રિન્ટ બતાવીને કામ કરી શકું છું. ડોક્ટર સાહેબ, માટે વેલિડ રહેશે આ પરમિશન... સમજ્યા?” ખડખડાટ હસતા ગૌરીએ કહ્યું.

“અરે વાહ... ઠીક છે કાલે પિક કરી લઈશ ઘરેથી તને.” કુશલ અભિભૂત થઈ ગયો.

બીજા દિવસે જવાની તૈયારી કરીને ગૌરી ઊંઘવા ચાલી ગઈ, પરંતુ આંખમાં ઊંઘ તો આવતી નહોતી, કારણ કે તેના દિલદિમાગમાં હતી યાદોની વણઝાર, જેની સાથે ચાલતાંચાલતાં ગૌરી જૂના દિવસોમાં પહોંચી ગઈ.

યૂપીના એક નાનકડા કસબામાં કુશલ સાથે રમતાંરમતાં વીત્યું હતું ગૌરીનું બાળપણ. તેના પરિવારમાં માત્ર તે અને તેની મા હતા. માત્ર એક વર્ષની ગૌરીને પોતાની પત્ની પાસે મૂકીને તેના પિતા શહેરમાં નોકરી કરવા ગયા પછી આજ દિન સુધી પાછા ફર્યા નહોતા. કેટલાક લોકોનું કહેવું હતું કે તેમણે શહેરમાં બીજા લગ્ન કરી લીધા છે. ગૌરીની મા ન ભણેલીગણેલી હતી કે ન તેની પાસે એટલા પૈસા હતા કે ઘરનું ભરણપોષણ થઈ શકે. તેનું પિયર પણ રાજ્યના બીજા છેડા પર પહેલાંથી ગરીબીનો માર સહન કરી રહ્યું હતું. આ સ્થિતિમાં તે ઘરે જ પાપડ અને અથાણાં બનાવવાનું કામ કરવા લાગી હતી.

કુશલના પિતા આર્થિક રીતે સંપન્ન હતા. નજીકના એક ગામમાં તેમના વિશાળ ખેતર

અને હવેલી જેવું ઘર પણ હતા. પોતાના પિતાની વ્યસ્તતા અને જીવલેણ બીમારીના લીધે માનું મૃત્યુ થયા પછી કુશલની એકલતા ગૌરીની સંગતિમાં ઓછી થઈ ગઈ હતી. જોકે તેને ગૌરી સિવાય બીજા કોઈનો પણ સાથ ગમતો નહોતો. જ્યારે તે ગૌરીને તેની સાહેલી સાથે રમતા જોતો, ત્યારે દૂરથી ખૂબ પાડીને તેને બોલાવી લેતો હતો. તે સમયે ગૌરી આશ્ચર્ય સાથે પૂછતી કે તેણે આટલી બધી છોકરીઓ વચ્ચે કેવી રીતે ઓળખી લીધી? ત્યારે કુશલ હસીને જવાબ આપતો, “તારા વાંકડિયા વાળ એટલા સુંદર છે કે તે દૂરથી ચમકી ઊઠે છે ગૌરી. બસ ઓળખી લઉં છું તારા વાળ પરથી તને.” ખરેખર ગૌરીના રેશમી, સોનેરી, વાંકડિયા વાળ ખૂબ સુંદર હતા.

ગૌરી અને કુશલ બંને ભણવામાં ખૂબ હોશિયાર હતા. કુશલને તેની મા છીનવાઈ જવાનું દુખ અવારનવાર થતું રહેતું હતું. હજી પણ તેમના કસબામાં કોઈ મોટી હોસ્પિટલ નહોતી. તેની ઈચ્છા હતી કે તે ડોક્ટર બનીને સ્થાનિક લોકોની સેવા કરે. ગૌરી ઈચ્છતી હતી કે તે પણ ભવિષ્યમાં કુશલને સાથ આપશે, એક ડોક્ટર બનીને નહીં તો નર્સ બનીને તો ખરું જ.

૧૦ મા ધોરણમાં સારા માર્ક્સ સાથે પાસ થયા પછી કુશલે કોચિંગ સેન્ટર જવાનું શરૂ કરી દીધું. ગૌરી વિચારતી હતી કે કોઈ સારી સરકારી કોલેજ જ્યાં ફી ઓછી હશે ત્યાં નર્સિંગમાં એડમિશન લેવા માટે તેણે પોતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન અભ્યાસમાં લગાવવું પડશે, તેથી તે રમવાનું ઓછું કરીને અભ્યાસમાં વ્યસ્ત રહેતી હતી. પછી એકબીજાના ઉજ્જવળ ભવિષ્યની કામના કરતા બંને રાતદિવસ ખૂબ મહેનત કરી રહ્યા હતા.

આખરે બંનેની આ મહેનતનું સુખદ પરિણામ પણ આવી ગયું. કુશલને મુંબઈની એક મેડિકલ કોલેજે ડોક્ટર બનવાની તક પૂરી પાડી. જોકે ગૌરીને કુશલની કોલેજમાં પ્રવેશ તો મળી ન શક્યો, પરંતુ નર્સ બનીને કુશલનો સાથ નિભાવવાનું તેનું સપનું જરૂર પૂરું થયું. મેરઠની એક ઈન્સ્ટિટ્યૂટમાં નર્સિંગની ડિગ્રી માટે તેનું નામ પ્રથમ લિસ્ટમાં આવી ગયું હતું. ખુશીઓને બંને હાથે સમેટતા હજી તેઓ આનંદ માણી રહ્યા હતા કે વિખૂટા પડવાનો સમય આવી ગયો.

તે દિવસે ગૌરી પોતાનો સામાન તૈયાર કરીને મેરઠ જવા માટે બસ સ્ટેન્ડ પર ઊભી હતી. કુશલ ઘરેથી નીકળી રહ્યો હતો કે તેના પિતાને મળવા કેટલાક લોકો આવી ગયા. પિતાના કોઈ જરૂરી કામમાં વ્યસ્ત હોવાથી કુશલે તેમની સાથે બેસવું પડ્યું. બીજી તરફ બસ સ્ટેન્ડ પર ગૌરી કુશલની રાહ જોતી વ્યાકુળ થઈ રહી હતી. બસમાંથી ઊતરીને નીચે આવીને તે ચારેય બાજુ જોતી નિરાશ થઈ રહી હતી. જોકે કસબાથી મેરઠ જવા માટેની બસ લગભગ ૨ કલાકના સમયગાળામાં મળી જતી હતી.

પરંતુ જો તે બીજી બસની રાહ જુએ તો મેરઠ પહોંચતાંપહોંચતાં તેને મોડું થઈ જાય તેમ

હતું. તેણે વિચાર્યું કે જતા પહેલાં કુશલને મળી નહીં શકાય. એક તો માથી દૂર જવાનું દુખ અને બીજું, કુશલને મળ્યા વિના જવું પડશે મારે? જોકે માને હોસ્ટેલમાં રહેવા છતાં પણ દર મહિને મળવા માટે આવી શકાશે, પરંતુ કુશલ... તેને ખબર નહીં હવે કેટલા દિવસ પછી મળી શકાશે. તે પણ હવે ચાલ્યો જશે ખૂબ દૂર... કાશ. મેં તેની વાત માની લીધી હોત તો કેટલું સારું હતું. તે જિદ્દ કરી રહ્યો હતો કે તેના પપ્પા પાસેથી પૈસા લઈને મને એક મોબાઈલ ફોન લઈ આપે, પરંતુ મેં કેમ ઈન્કાર કર્યો?” વિચારીને ગૌરી રડમશ થઈ ગઈ.

કંડક્ટરે યાત્રીઓને બોલાવતા ગૌરી બસમાં ચઢી ગઈ અને આંખ બંધ કરીને આગળની સીટ પર માથું ટેકવીને બેસી ગઈ. એટલામાં પાછળથી કોઈએ તેનો ખભો થપથપાવ્યો. ચોંકીને ગૌરીએ પાછળ જોયું તો તે ખુશખુશાલ થઈ ગઈ અને બોલી, “અરે, કુશલ તું... કેટલી વાર કરી દીધી આવવામાં. ક્યારની બહાર નીચે ઊભીઊભી તારી રાહ જોઈ રહી હતી.”

“તને ખબર છે, હું તો ઘરેથી દોડતો આવી રહ્યો છું. જો તું મને અહીં ન મળી હોત તો તારી પાછળપાછળ કોલેજ આવી જતો.” કુશલ પણ વિખૂટા પડતા પહેલાં ગૌરીના હસતા ચહેરાને જોવા ઈચ્છતો હતો.

“ખરેખર? શું મેરઠ સુધી આવી જતો? એક વાત કહે હું તો બસની અંદર બેસી ગઈ હતી, ત્યારે તને કેવી રીતે ખબર પડી કે હું આ જ બસમાં છું? બની શકે કે હું હજી ઘરેથી નીકળી જ ન હોત કે પછી પહેલાં જ અહીં આવી ગઈ હોઉં? ગૌરીએ મશ્કરીમાં પોતાની આંખો ફેરવતા કહ્યું.

“હા... હા... હા... મેં કેવી રીતે જાણી લીધું કે તું આ જ બસમાં બેઠી છે? તને આજે ફરીથી જણાવી દઉં કે મને દૂરથી દેખાઈ જાય છે તારા આ વાંકડિયા વાળ, તું જાણે છે, આજે પણ બસની બારીમાંથી તારા આ લહેરાતા વાંકડિયા વાળ મને દેખાઈ રહ્યા હતા. હવે હંમેશાં યાદ રાખજે કે તને હું તારા આ વાંકડિયા વાળથી ઓળખી લઉં છું.” હજી કુશલ વાત પૂરી કરે તે પહેલાં ડ્રાઈવરે બસ સ્ટાર્ટ કરી દીધી. પછી ભારે હૃદયે એકબીજાથી વિખૂટા પડતા બંનેના ચહેરા નિસ્તેજ થઈ ગયા. જલદી નીચે ઊતરતા કુશલ પણ જ્યાં સુધી બસ દેખાતી બંધ ન થઈ ત્યાં સુધી પોતાનો હાથ હવામાં લહેરાવતો રહ્યો.

ઉદાસ મન સાથે ઘરે જતા રસ્તામાં તેને થોડાથોડા અંતરે પોતાની આ ખાસ મિત્રની યાદ આવી રહી હતી. હવે સાંજ પડવા આવી હતી અને મનની જેમ આસપાસ પણ અંધારું છવાઈ રહ્યું હતું. દુખી પગલે ચાલતા ઘરે પહોંચીને ગૌરીને યાદ કરતા તે અનુભવી રહ્યો હતો કે જાણે તેનું મન એક રેશમની દોરી સાથે બંધાઈને ઊડીને જાણે ગૌરી પાસે જવા ઈચ્છી રહ્યું ન હોય. આ ખેંચાણ માત્ર

મિત્રતા તો નહોતું, બીજું કંઈક જ હતું... પરંતુ શું નામ આપવું તેને? આ દિવામાં અટવાઈને થોડી વાર પછી તે પણ પોતાના જવાની તૈયારીમાં લાગી ગયો.

થોડા દિવસ પછી તે પણ પોતાના પિતા અને ગામથી દૂર મુંબઈ ચાલ્યો ગયો.

મુંબઈ પહોંચીને કુશલને લાગ્યું જાણે તે કોઈ બીજી દુનિયામાં આવી ગયો છે. તે વિચારવા લાગ્યો, ‘શું ગૌરી પણ મને આ જ રીતે યાદ કરી રહી હશે?’ બીજી તરફ ગૌરીને પણ મેરઠનું વાતાવરણ કસબા કરતા અલગ લાગી રહ્યું હતું. અહીં ડાંગલે ને પગલે તેને કુશલના સાથની ઊણપ અનુભવાતી હતી. કુશલનો હાથ પકડવાની ઈચ્છા વધવાની સાથે તેને ખૂબ નજીકથી અનુભવવાની તમન્ના પણ હવે વધારે તીવ્ર બની રહી હતી.

રજામાં ગૌરી ઘણું ખરું પોતાની મા પાસે આવી જતી હતી, પરંતુ કુશલ માટે આ શક્ય નહોતું. ગૌરી સાથે તેની મુલાકાત ઘણા દિવસ પછી ત્યારે થઈ શકી જ્યારે તે પોતાનું પ્રથમ સેમેસ્ટર પૂરું કરીને ઘરે આવ્યો.

જ્યારે બંને મળ્યા ત્યારે તેમની ખુશીઓ પાંખો લગાવીને આકાશમાં ઊડવા લાગી. પૂરો દિવસ પોતપોતાની નવી દુનિયા વિશેની વાત કરતાંકરતાં પસાર થતો હતો. એક દિવસ કુશલના ઘરે બેસીને બંને એકબીજાની કોલેજ, ત્યાંની કેન્ટીન, હોસ્ટેલ, વગેરે વિશે વાતો કરી રહ્યા હતા ત્યારે કુશલ અચાનક બોલ્યો, “ગૌરી, દિવસ તો ભણતાંભણતાં પસાર થઈ જાય છે, પરંતુ રાત થતા મને અહીંની ખૂબ યાદ આવે છે અને તેમાં પણ સૌથી વધારે તારી...?” અંતિમ વાક્ય અનિચ્છાએ પણ કુશલના મોંમાંથી નીકળી ગયું. સાંભળીને ગૌરીનું દિલ એટલી ઝડપથી ધબકવા લાગ્યું, જાણે નીકળીને હમણાં બહાર આવી જશે.

“હું મારી નવી સાહેલી સાથે પણ તારી વાત કર્યા કરું છું... ક્યારેક ક્યારેક તે પણ કહી દે છે કે આટલું બધું યાદ કરે છે તો તેની પાસે ચાલી જા ને અને હું માત્ર હસી પડું છું.”

શરમ થી ભરેલી ગૌરીની ભીની આંખે ચુગલી કરી દીધી કે તેના મનમાં પણ પ્રેમનો દરિયો ઉભરાઈ રહ્યો છે.

“ગૌરી, એરપોર્ટથી આવતી વખતે મેં એક મોબાઈલ ખરીદ્યો હતો. મુંબઈ પરત જતા પહેલાં તેમાં મારો નંબર સેવ કરી દઈશ. તારી

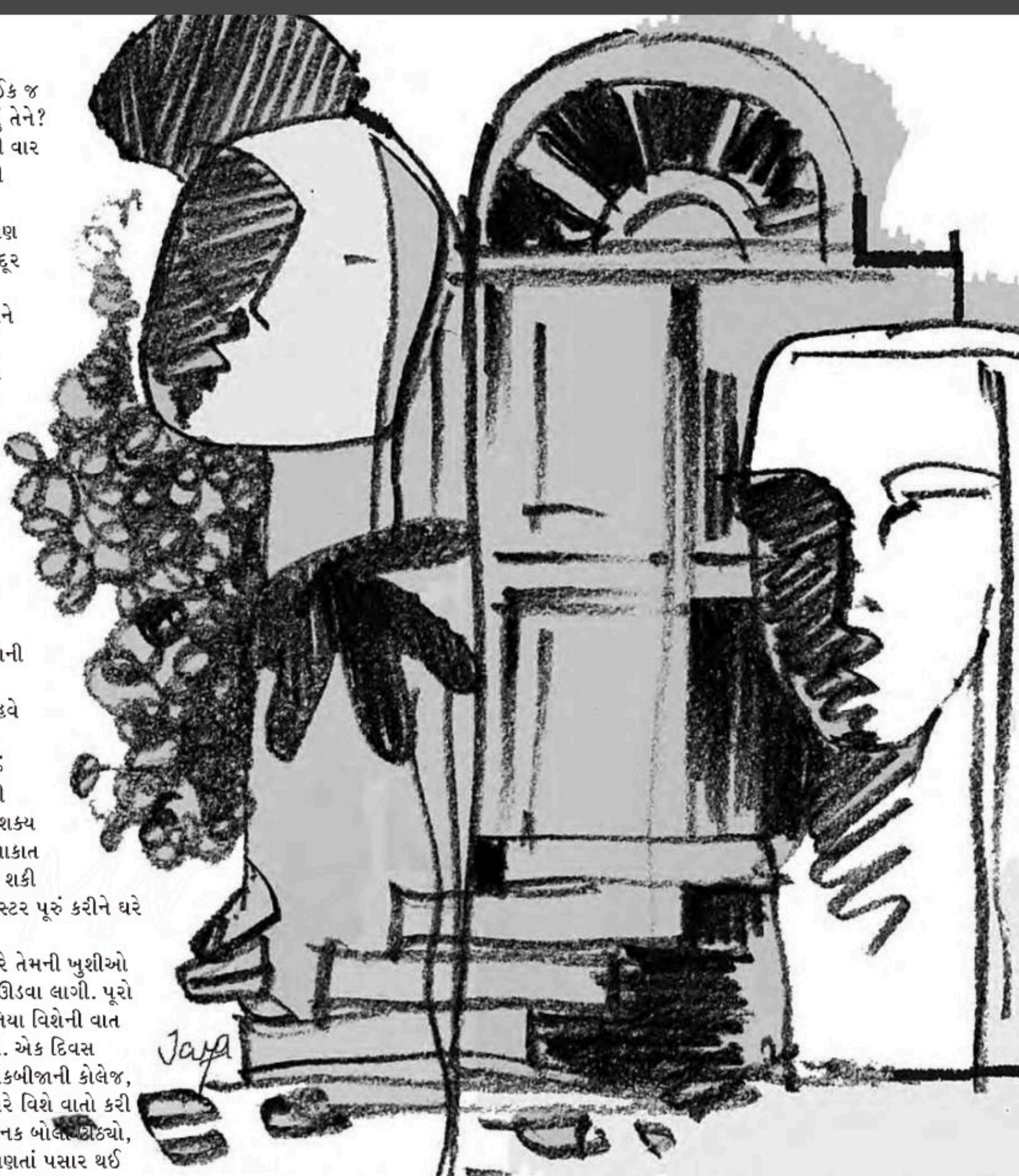
સાથે વાત કરતો રહીશ તો કદાચ મને શાત થશે મારું.”

મોબાઈલ પર વાત કરીને એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહેવાની આશામાં ફરી એક વાર બંને એકબીજાથી દૂર થઈ ગયા.

ગૌરીએ કુશલ સાથે મોબાઈલ પર થોડા દિવસ વાત કરી હતી કે તેને વિચાર આવ્યો કે હવે પછી તે જ્યારે ઘરે જશે ત્યારે કોઈ પાડોશીનો નંબર લઈ લેશે અને ક્યારેક-ક્યારેક મા સાથે પણ વાત કરી લેશે, પરંતુ વિખૂટા પડેલા લોકો સાથે તેને જોડી રાખનાર મોબાઈલ ફોન પણ તેનાથી જલદી વિખૂટો પડી ગયો. એક દિવસ તે સાહેલી સાથે બજારમાંથી પરત ફરી રહી હતી ત્યારે મોબાઈલ ફોન હાથમાં લઈને વાતોમાં મગ્ન હતી, ત્યારે એક મોટરસાઈકલ પર આવેલા સવારે ફોન છીનવી લીધો. ખૂબ રડી હતી તે સમયે ગૌરી. બીજા દિવસે ક્લાસ

પૂરો થતા તેણે કુશલને ફોન છીનવાઈ ગયાની વાત જણાવતો મેલ કરી દીધો. જવાબમાં કુશલે સાંત્વના આપી ત્યારે તેની ઉદાસીનતા થોડી ઓછી થઈ, પરંતુ જ્યારે કુશલે કહ્યું હતું કે ખૂબ વ્યસ્તતાના લીધે હવે તે ઘરે ઓછો આવશે ત્યારે તે બેચેન થઈ ગઈ.

બીજી તરફ મુંબઈમાં કુશલ પણ પોતાના દિલમાં ગૌરીની છબિને રાખીને કઠોર પરિશ્રમ કરી રહ્યો હતો. લેબમાં રાત્રે મોડા સુધી કામ કરતા ક્યારેક તે ખૂબ થાકી જતો હતો. એક દિવસ ગૌરીની ખૂબ યાદ આવતા તે થોડો વધારે પરેશાન થઈ ગયો હતો. થોડા દિવસ પહેલાં ગૌરીનો મેલ આવ્યો હતો, જેમાં તેણે પોતાની તબિયત ઠીક ન હોવાની વાત લખી હતી. ત્યાર પછી કુશલે તેને ૨-૩ મેલ પણ કર્યા હતા, પરંતુ એક પણ મેલનો જવાબ મળ્યો નહોતો. ‘કદાચ કોલેજમાં કમ્પ્યુટરના પર્સનલ યૂઝ પર પ્રતિબંધ



મૂક્ય હશે' એમ વિચારીને તે મનને સાંત્વના આપતો હતો.

એટલામાં રૂમની ઘંટડી વાગી. પ્યૂન રૂમમાં આવ્યો અને રજિસ્ટર પર હસ્તાક્ષર લઈને એક ઓર્ડરની કોપી તેને પકડાવી દીધી. ઓર્ડર વાંચતા કુશલનો બધો થાક ગાયબ થઈ ગયો. સંદેશ હતો કે આગામી અઠવાડિયે તેને ડોક્ટરની એક ટીમ સાથે દિલ્લી મોકલવામાં આવી રહ્યો હતો. ત્યાંની એક કેન્સર હોસ્પિટલમાં દર્દીની સ્થિતિ જોઈને વિશેષ રિપોર્ટ તૈયાર કરવાનું કામ સોંપવામાં આવ્યું હતું. તેણે વિચાર્યું, 'દિલ્લીથી થોડા કલાકના અંતરે મેરઠ અને પછી ત્યાંથી ગૌરીની કોલેજ... પહેલા દિલ્લી પહોંચી જાઉં, પછી તેને જબરદસ્ત સરપ્રાઈઝ આપીશ.' હવે કુશલ ખૂબ ખુશ થઈ ગયો હતો.

નક્કી કરેલા દિવસે તે ઉત્સાહભરે ટીમ સાથે દિલ્લી જવા નીકળી ગયો. રાત્રિના ૨ વાગે બધા દિલ્લી પહોંચી ગયા.

થોડા કલાક આરામ કર્યા પછી બધા સવારે હોસ્પિટલ જવા માટે નીકળ્યા. ત્યાં ટીમના એક ડોક્ટર સાથે વાત કરતા કુશલે વોર્ડમાં પ્રવેશ કર્યો ત્યારે તેને લાગ્યું કે જાણે તેના પગ ત્યાં જ ચોંટી ગયા ન હોય પછી હિંમત એકઠી કરીને તે બેડની નજીક ગયો, "ગૌરી...

તું અહીં? કેમ... શું થયું તને? કુશલની સમજમાં કંઈ ન આવ્યું.

ગૌરીએ કુશલનો હાથ મજબૂતાઈથી પકડી લીધો અને કહ્યું, "પહેલા એ કહે કે તું અહીં ક્યાંથી?"

"મને કેસ સ્ટડી માટે ટીમ સાથે મોકલવામાં આવ્યો છે... તારો રિપ્લાયમાં કોઈ મેલ મને ન મળ્યો. તેથી હું પણ પરેશાન હતો જ. જોકે તારી સાથે આવું થયું છે તેની તો મને જાણ નહોતી." કુશલે દુખભર્યા અવાજે કહ્યું.

"હું એકઝામની તૈયારી કરી રહી હતી ત્યારે એક દિવસ મને અચાનક ચક્કર આવી ગયા અને ખૂબ થાક લાગ્યો. મેં વિચાર્યું કે કદાચ અભ્યાસના પ્રેશરના લીધે આવું થયું હશે, પરંતુ જ્યારે સ્થિતિ વધારે વણસવા લાગી ત્યારે અમારા મેમને થોડી શંકા ગઈ. પછી હોસ્પિટલમાં બતાવવામાં આવ્યું, ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યા ત્યારે મને જાણ થઈ કે મને બ્લડ કેન્સર છે. એ તો સારું છે કે અત્યારે તે પહેલા સ્ટેજમાં છે. જો ટીચરે ધ્યાન આપ્યું ન હોત તો કોણ જાણે શું થયું હોત?"

"તારી માને બબર છે આ વિશે?"

"ના, જાણ થશે તો એ ખૂબ દુખી થશે. તે મને જોવા માટે અહીં આવી શકે તેમ નથી." બોલતાંબોલતાં ગૌરીનું ગળું રુંધાઈ ગયું.

"તું ચિંતા ન કરીશ. હવે હું આવી ગયો છું ને. કંઈકકરું છું." પ્રેમથી તેના ગાલને સહેલાવતા કુશલે કહ્યું.

દર્દી ઓને તપાસી લીધા પછી જ્યારે બધા ડોક્ટર એકત્ર થયા ત્યારે ટીમના સૌથી સીનિયર ડોક્ટર સાથે કુશલે ગૌરી બાબતે વાત કરી. તેમણે ગૌરીને મુંબઈની એક ખાસ હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની સલાહ આપી અને જણાવ્યું કે ત્યાં આ રોગના ઘણા દર્દી ઠીક થઈ ગયા છે. પછી કુશલે પણ ગૌરીને પોતાની સાથે મુંબઈ લઈ જવાનો નિશ્ચય કરી લીધો. પોતાના પિતાને પણ ફોન કરીને પૂરી સ્થિતિની જાણકારી આપી દીધી. પછી ગૌરીની માને પોતાના ઘરે બોલાવીને કુશલના પિતાએ તેમની ગૌરી સાથે વાત પણ કરાવી દીધી. જોકે ગૌરીની બીમારી વિશે તેને કંઈ જ ન જણાવતા કહેવામાં આવ્યું કે એક ટ્રેનિંગના સિલસિલામાં ગૌરીને મુંબઈ જવું પડશે, પરંતુ ચિંતાની કોઈ વાત નથી, કારણ કે મુંબઈમાં કુશલ પણ તેની સાથે જ હશે.

થોડા દિવસ પછી બંને મુંબઈ જવા રવાના થઈ ગયા. અહીં ગૌરીની સારવાર શરૂ થઈ ગઈ અને અસર પણ દેખાવા લાગી. પોતાના અભ્યાસની સાથેસાથે કુશલ ગૌરીની પણ પૂરી કાળજી રાખતો હતો. કીમો થેરપી માટે જ્યારે ગૌરીને અંદર લઈ જવામાં આવતી ત્યારે તે બહાર બેસીને રાહ જોવા કરતો હતો.

“ગૌરીને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી ગઈ. કુશલ ગૌરીને ઘરે મૂકવા આવ્યો ત્યારે માને એકએક વિગત વિસ્તારથી જણાવી...”

ગૌરીને હોસ્પિટલમાં સમયસર દવાઓ આપવામાં આવી છે કે નહીં, તેણે બરાબર ખાધું છે કે નહીં... આ બધી વાતનું પણ તે ધ્યાન રાખતો હતો. થોડાથોડા દિવસના અંતરે બીમારી વિશેની માહિતી મેળવવા ટેસ્ટ કરવામાં આવતા તેની પર પણ કુશલ બારીકાઈથી ધ્યાન રાખતો હતો. લગભગ ૬-૭ મહિના પછી ગૌરીના સ્વાસ્થ્યમાં સારો એવો સુધારો થઈ ગયો. હવે તેને માત્ર દવાઓ લેવાની જરૂર રહી હતી.

ગૌરીને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી ગઈ. કુશલ ગૌરીને ઘરે મૂકવા માટે આવ્યો ત્યારે માને તેની એકએક વિગત વિસ્તારથી જણાવી અને તેમને કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા ન કરવા કહીને પોતાના પિતા પાસેથી થોડા રૂપિયા લઈને આપ્યા. પછી મુંબઈ પરત જતા પહેલાં ગૌરીને સલાહ આપીને ગયો કે દવાની સાથેસાથે ખાણીપીણીનું પણ બરાબર ધ્યાન રાખવાનું છે.

પછી ગૌરીનું સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરવા લાગ્યું હતું અને બીજી તરફ થોડા સમય પછી કુશલ પણ પોતાનો અભ્યાસ પૂરો કરીને પાછો આવી ગયો.

પાછા આવીને કુશલે કસબાથી થોડા અંતરે આવેલી એક હોસ્પિટલમાં પોતાનું કાર્ય શરૂ કરી

દીધું. જોકે તેનું લક્ષ પોતાના કસબાના લોકોની સેવા કરવાનું હતું, તેથી ખાનદાની જૂની હવેલીને તોડીને હોસ્પિટલ બનાવવા પર તેના ઘરમાં વિચાર કરવામાં આવી રહ્યો હતો.

બીજી તરફ ગૌરી પણ પોતાનું અધૂરું ભણતર જલદી પૂરું કરવા ઉત્સુક હતી, પરંતુ કુશલે એક ડોક્ટરના દૃષ્ટિકોણથી તેને થોડા દિવસ થોભી જવાની સલાહ આપી. જોકે ગૌરીને પણ ક્યારેક-ક્યારેક નબળાઈ અનુભવાતી હતી, તેથી મનને મારીને રાહ જોવા સિવાય તેને બીજો કોઈ માર્ગ પણ દેખાતો નહોતો. આજે જ્યારે કોરોના મહામારીનું તાંડવ ચારેય બાજુ ફેલાયેલું છે, ત્યારે આવા સમયમાં સેવા આપવાથી ગૌરી પોતાને જાતને રોકી શકી નહીં.

બીજા દિવસથી તે પોતાના કામમાં પૂરી લગનથી જોડાઈ ગઈ. કુશલ પણ તેની આ લગન જોઈને તેની પર ઓવારી ગયો હતો. સતત વધી રહેલા દર્દીઓની સારવાર કરતા તે બંનેને પણ બીજા ડોક્ટર-નર્સની જેમ ખાણીપીણીનો સમય નહોતો મળતો.

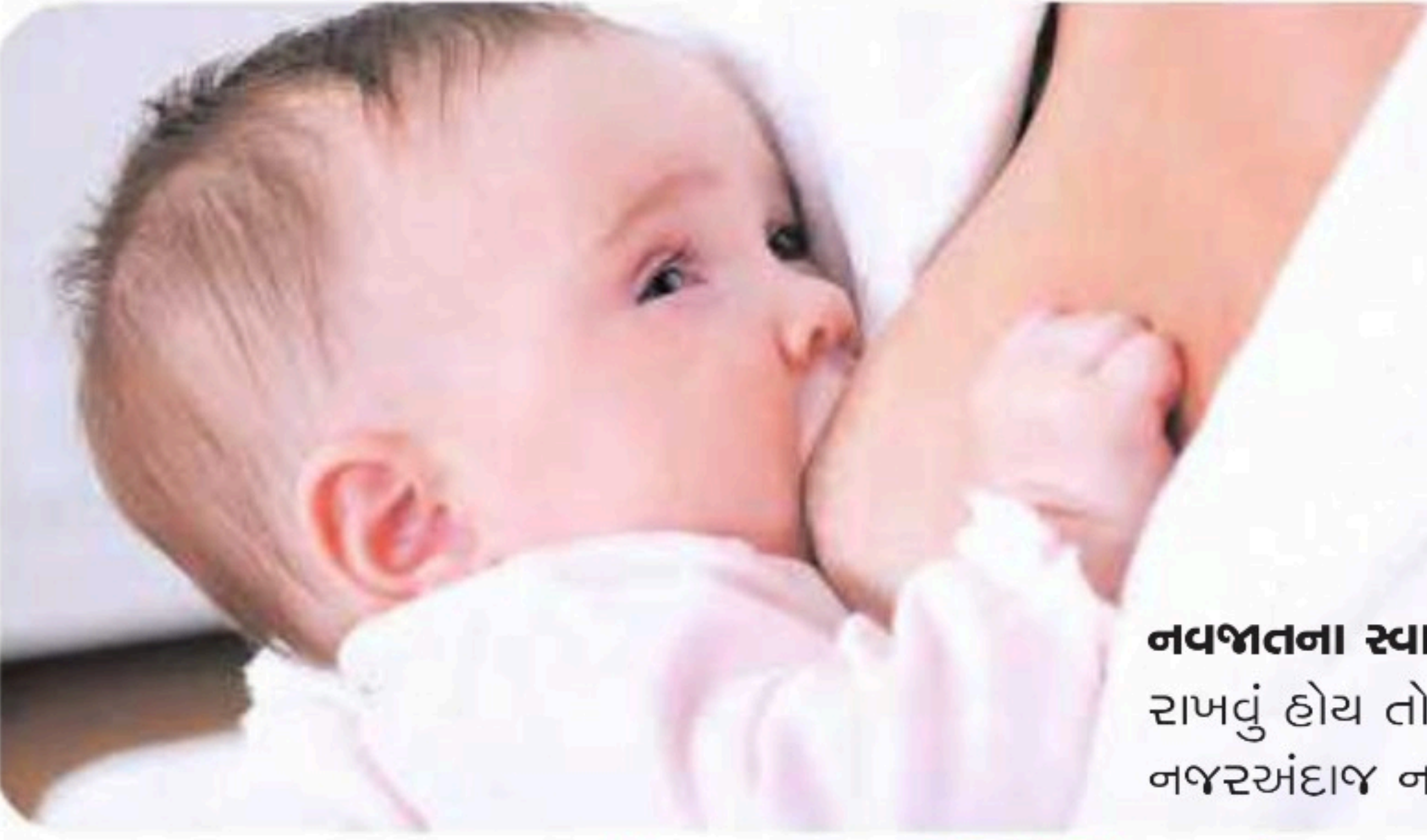
એક દિવસ ખૂબ થાકેલા બંને કેન્ટીનમાં ચા પી રહ્યા હતા ત્યારે કુશલે હસીને કહ્યું, “ગૌરી આખરે તે તને ગમતો રૂંસ પહેરી લીધો, નર્સનો યુનિફોર્મ, પરંતુ હવે મારી પસંદનો રૂંસ ક્યારે પહેરીશ? હવે હું પણ તને જોવા ઈચ્છુ છું, લાલ રૂંસમાં.”

ગૌરીએ માથું નીચું કરતા નિરાશ સ્વરમાં કહ્યું, “શું રહ્યું છે કુશલ હવે આ ગૌરીમાં? ખરી ગયા છે તેના વાંકડિયા વાળ કીમોથેરેપીથી... ખૂબ ગમતા હતા ને તને... મારા વાંકડિયા વાળને લઈને તું મને દૂરથી પણ ઓળખી લેતો હતો ને. હવે ક્યાં રહી છે તે ગૌરી તારી જેના વાંકડિયા વાળ હતા.”

કુશલે ખૂબ પ્રેમથી તેની તરફ જોતા કહ્યું, “ગૌરી... તું હજી સુધી તારી જાતને ઓળખી શકી નથી કદાચ, મને ગર્વ છે તારી પર, જે દિવસરાત દર્દીઓની સેવા કરી રહી છે... પોતાની બીમારીથી નબળી પડી ગયેલી સ્થિતિમાં તે મને સાથ આપવા માટે કામ કરવાની પરમિશન લઈ લીધી. ખૂબ વહાલું લાગે તેવું છે તારું આ રૂપ... તેથી વાંકડિયા વાળ કરતા પણ વધારે કિંમતી છે આ હેજમેટ સૂટ જે તું કોરોનાના દર્દીની સેવા કરવા માટે પહેરે છે. હવે જે ગૌરીને હું ઓળખું છું તેનામાં એટલી બધી ખૂબીઓ છે કે દૂરથી તો શું તેને આંખ બંધ કરીને પણ હું ઓળખી શકું છું.”

“ખરેખર આજે મારા પ્રેમનો વિજય થયો, કોરોનાએ હવે હારવું પડશે. હંમેશાં માટે કુશલની થઈ જશે વાંકડિયાવાળવાળી આ છોકરી.” કુશલના પોતાના તરફના પ્રેમને જોઈને ગૌરી પણ લાગણીશીલ બની ગઈ.

પછી બંને પોતાના પ્રેમને પોતાના દિલમાં ભરીને આ મહામારી સામે લડવા કેન્ટીનમાંથી નીકળીને વોર્ડ તરફ ચાલી નીકળ્યા.



નવજાતના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન
રાખવું હોય તો આ વાતને
નજરઅંદાજ ન કરો...

બ્રેસ્ટ ફીડિંગને બનાવો હાઈજીનિક

નવજાતનું શરીર ઈફેક્શન સામે લડવા પૂરી રીતે તૈયાર નથી હોતું. આ સમય

દરમિયાન સ્તનપાન કરાવતી માતાએ સ્વચ્છતાનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. એક મા પોતાની બ્રેસ્ટની સ્વચ્છતાનું યોગ્ય ધ્યાન નહીં રાખે તો શિશુને પોષક બ્રેસ્ટ મિલ્કની સાથે સંક્રમણ પેદા કરતા બેક્ટેરિયા મળી શકે છે. આવો જાણીએ, સ્તનપાન કરાવતી માતા માટેની ખાસ ટિપ્સ :

હેન્ડવોશ

કોરોના કાળમાં આમ પણ હાથ ધોવાનું મહત્વ વધી ગયું છે અને સ્તનપાન કરાવતી માતા માટે આમ કરવું ખૂબ જરૂરી પણ છે. દિવસભર ઘરના કામકાજ કરવાથી હાથમાં બેક્ટેરિયાનું રહેવું સામાન્ય વાત છે.

આ સ્થિતિમાં આંગળીઓ અને હથેલીઓની ગંદા થવાની શક્યતા વધારે રહે છે. આમ પણ સંક્રમિત કરનાર જીવાણુ અને વિષાણુ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે તે નરી આંખે દેખાતા નથી હોતા અને નવજાતને દૂધ પિવડાવતા દરમિયાન તે સ્થાનાંતરિત થાય છે. તેનાથી શિશુ ઘણી બીમારીનો શિકાર બની શકે છે. તેથી શિશુમાં બીમારીને ફેલાતી રોકવા માટે માએ પોતાના હાથને સારી રીતે ધોવા ખૂબ જરૂરી છે.

બ્રેસ્ટ ક્લીનિંગ

સ્તન અને નિપલને સ્વચ્છ રાખવા પણ જરૂરી છે, કારણ કે કપડાના લીધે નિપલ પર પરસેવો

ચોંટવાથી ત્યાં કીટાણુ ઊછરે છે, જે બ્રેસ્ટ ફીડિંગ દરમિયાન શિશુના પેટમાં પહોંચી જાય છે અને ત્યાર પછી તેને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેથી ધ્યાન રાખો કે શિશુને સ્તનપાન કરાવતા પહેલાં પોતાના સ્તન અને નિપલને નવશેકા પાણીમાં રૂ અથવા સ્વચ્છ કપડું ભીંજવીને તેનાથી સારી રીતે સ્વચ્છ કરી લો. નિપલ પરના સોજાને ઓછો કરવા માટે દૂધના ૪-૫ ટીપાં નિપલ પર લગાવીને સુકાવા દો. ઘણી વાર નવજાત બાળકો દૂધ પીતી વખતે દાંતથી બટકા ભરતું હોય છે, જેનાથી ઘા થઈ જાય છે અને ત્યાર પછી તેમાં પીડા પણ થાય છે. આ પીડાને ઘટાડવામાં પણ માનું પોતાનું દૂધ ખૂબ મદદરૂપ બનતું હોય છે.

શિશુના જન્મ પછી માના સ્તનના આકારમાં પરિવર્તન આવી જાય છે. આ સ્થિતિમાં ટાઈટ બ્રા પહેરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ, કારણ કે ટાઈટ બ્રા પહેરવાથી ઘણા નુકસાન થાય છે. એક શિશુને દૂધ પિવડાવવામાં મુશ્કેલી પડે છે અને બીજું સ્તનમાં દૂધનો જથ્થો વધી જાય છે, જે પાછળથી ગાંઠનું રૂપ ધારણ કરી લે છે.

નિપલ શિલ્ડને કરો સ્ટરીલાઈઝ

કેટલીક માતા બ્રેસ્ટ ફીડ કરાવતી વખતે નિપલ શિલ્ડનો ઉપયોગ કરે છે, જે દૂધ પિવડાવતી વખતે આવતી સમસ્યાનું ટૂંકાગાળાનું સાધન છે. આ નિપલ શિલ્ડનો ઉપયોગ કરતી વખતે તેની સાફસફાઈ પર પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે અને તેને લગાવીને દૂધ પિવડાવતા પહેલાં તેને દરેક

સમયે સ્ટરીલાઈઝ કરવું જોઈએ, જેથી શિલ્ડ પર રહેલા કીટાણુ દૂર થાય અને તે નવજાતના પેટમાં ન જઈ શકે.

નર્સિંગ બ્રા પહેરો

બ્રેસ્ટ ફીડિંગ કરાવનાર માતા રેગ્યુલર બ્રાના બદલે નર્સિંગ બ્રા પહેરે છે, જેનાથી શિશુને ફીડ કરાવવું સરળ રહે છે, કારણ કે તે સાધારણ બ્રાની સરખામણીમાં ખૂબ આરામદાયક અને ફ્લેક્સિબલ હોય છે. કોટન બ્રામાં એક તરફ હવા પાસ થાય છે જ્યારે બીજી તરફ તેમાં લગાવેલું ઈલાસ્ટિક સ્કિનને ખૂબ સોફ્ટ ટચ આપે છે. તમે તાજેતરમાં મા બન્યા છો અને બાળકને બ્રેસ્ટ ફીડ કરાવો છો, તો બોડી કેરની નર્સિંગ બ્રા એક સારો વિકલ્પ છે. આ બ્રામાં કપમાં નિપલવાળી જગ્યાને ખોલવાની સુવિધા હોય છે અને પાછળ હૂક પણ વધારે હોય છે, જેને તમારા હિસાબે લૂઝ તથા ટાઈટ કરી શકો છો. આ બ્રાની બનાવટ સ્તનને પૂરતો સપોર્ટ આપે છે, પરંતુ ઘણી વાર દૂધ પિવડાવતી વખતે બ્રા પર દૂધ પડવાથી ત્યાં બેક્ટેરિયા ઊછરે છે અને તે ગંદી પણ થાય છે. તેથી નર્સિંગ બ્રાને પણ દરરોજ બદલવી જોઈએ.

સ્તનપાન માટે તમે ઉપકરણ જેમ કે બ્રેસ્ટ પંપનો ઉપયોગ કરો છો, તો તેની સાફસફાઈ પણ જરૂરી છે. બ્રેસ્ટ પંપને ધોવા ક્રિયનમાં વાપરતા અથવા શિશુની બોટલ ધોવા માટેના બ્રશનો ઉપયોગ ભૂલથી ન કરો, પરંતુ તેને સાફ કરવા એક અલગ સાધનનો ઉપયોગ કરો. - પ્રતિનિધિ ●

મોનસૂનની સીઝનમાં વરસાદમાં ભીંજાવું બધાને ગમતું હોય છે, પરંતુ આ વરસાદ આપણા હેરને નિસ્તેજ અને ડ્રાય બનાવી દે છે. આ સ્થિતિમાં આપણને હેરની ખાસ કાળજી લેવાની જરૂર પડે છે.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે આ સમયે સલૂનમાં જવું સારું નથી. આ સ્થિતિમાં જ્યારે તમારા હેરને કેરની જરૂર પડે ત્યારે તમે સલૂન જેવી ટ્રીટમેન્ટ ઘરે મેળવી શકો છો. તેનાથી ન માત્ર તમારા હેર ખૂબસૂરત બનશે, તમે સેફ પણ રહેશો અને પૈસાની પણ બચત થશે. તો આવો જાણીએ કેવી રીતે કરશો હેર કેર ઘરે :

જ્યારે હોય ફિઝીનેસની સમસ્યા

મોનસૂનની સીઝનમાં વાતાવરણમાં ભેજ વધારે હોવાથી હેરમાં ફિઝીનેસની સમસ્યા સૌથી વધારે થાય છે. આ સ્થિતિમાં મનમાં માત્ર એ જ વિચાર આવતો હોય છે કે હવે પાર્લરમાં જઈને તેની ટ્રીટમેન્ટ કરાવવા માટે હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવો પડશે. જ્યારે વાસ્તવમાં આ વાત સાચી નથી. તમારે માત્ર વાતાવરણના હિસાબે હેરને ટ્રીટ કરવાની જરૂર છે. તેના માટે તમારા હેરમાં ઓલિવ ઓઈલથી મસાજ કરો, કારણ કે ઓલિવ ઓઈલમાં એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ અને એન્ટિઈન્ફલેમેટરી ગુણ હોય છે, જેથી તે હેર પરની ફિઝીનેસને દૂર કરવાનું કામ કરે છે. તે હેરમાં નેચરલ મોઈશ્વરને જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે. તેના માટે તમારે અઠવાડિયામાં ૩-૪ વાર ઓલિવ ઓઈલને ગરમ કરીને તેના દ્વારા હેર પર મસાજ કરવું પડશે. આમ કરવાથી તમારી સમસ્યા થોડા જ દિવસમાં દૂર થશે અને તમને હેરમાં સ્માર્ટનેસ તથા ચમક પણ જોવા મળશે.

દરેક વોશ પછી કંડિશનર જરૂરી

ઘણું ખરું જ્યારે પણ સ્કલ્પ પરથી નેચરલ ઓઈલ દૂર થાય છે ત્યારે હેર રફ અને ક્લી થવા લાગે છે. આ સ્થિતિમાં મોનસૂન સીઝનમાં દરેક વોશ પછી તેને કંડિશનર કરવા ખૂબ જરૂરી બની જાય છે, કારણ કે તે હેરના મોઈશ્વરને જાળવી રાખીને તેને હેલ્થી બનાવવાનું કામ કરે છે, પરંતુ માત્ર એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે હેરને હાઈડ્રેટ કરે તેવા કંડિશનરનો ઉપયોગ કરો.

હેરને ખરતા અટકાવશે આ માસ્ક

મોનસૂનમાં હેર ખરવાનો પ્રોબ્લેમ સૌથી વધારે જોવા મળે છે. આ સ્થિતિમાં બજારમાંથી મોંઘા માસ્ક ન ખરીદો, પરંતુ અમે તમને જણાવીએ છીએ ઘરમાં જ બનાવી શકાય તેવા હેરમાસ્ક વિશે, જેના લાભ પણ વધારે છે અને તમે તેને ઘરમાં રહેલી વસ્તુથી સરળતાથી બનાવી

ડ્રાય અને નિસ્તેજ હેરને ઘરે સલૂન જેવી ટ્રીટમેન્ટ આપવાની આ રીત તમને કામ લાગશે...

પણ શકો છો :

- દહીં અને લીંબુનો હેર માસ્ક હેરમાં નેચરલ મોઈશ્વરને જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે. તેના માટે એક બાઉલમાં દહીંને લઈને તેમાં ૧/૨ ચમચી લીંબુનો રસ નાખો અને તેને હેરમાં લગાવો. ૧ કલાક પછી હેરને ધોઈ લો. આમ કરવાથી હેર મજબૂત બનશે. આ પ્રક્રિયા અઠવાડિયામાં એકવાર જરૂર કરો. વિશ્વાસ કરો તેનું રિઝલ્ટ જોઈને તમે આશ્ચર્યમાં પડી જશો.
- જેતૂનનું તેલ હેર માટે ખૂબ લાભદાયી હોય છે,



કારણ કે તે વિશેષ રીતે હેરની ડલનેસને દૂર કરવાનું કામ કરે છે અને જો તમે સોફ્ટ હેર ઈચ્છતા હોય તો તમારા હેર પર જેતૂનના તેલથી મસાજ કરીને થોડા સમય પછી હેરવોશ કરો. આમ કરવાથી ધીરેધીરે તમને હેરમાં



બદલાવ જોવા મળશે.

- હેર ડ્રાય થવા પર એલોવેરા જેલમાં દહીં મિક્સ કરીને અઠવાડિયામાં ૩ વાર હેરમાં લગાવો. હેરની ગુમાવેલી ચમક પરત ફરવા લાગશે.

હેર સીરમથી હેરને નરિશમેન્ટ આપો

જે રીતે ફેસ સીરમ સ્કિનને હાઈડ્રેટ રાખવાની સાથેસાથે તેને ગ્લોઈંગ બનાવવાનું કામ કરે છે, તે જ રીતે હેર સીરમ હેરને નરિશ કરવાનું કામ કરે છે, જે આ ઋતુની મહત્વની ડિમાન્ડ હોય છે. નહીં તો જો તમારું સ્કેલ્પ હાઈડ્રેટ નહીં થાય તો હેર ડલ થવાની સાથેસાથે તૂટવા લાગશે. તેથી હેરને દરેક ઋતુમાં ખૂબસૂરત દર્શાવવા ઈચ્છો છો તો હેર સીરમને જરૂર અપ્લાય કરો, પરંતુ એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે જ્યારે પણ હેરમાં સીરમ અપ્લાય કરો ત્યારે તમારા હેર ધોયેલા હોવા જોઈએ, તો જ તેનું બેસ્ટ રિઝલ્ટ તમને

જોવા મળશે. જોકે વારંવાર એક જ જગ્યાએ સીરમને અપ્લાય કરવાથી દૂર રહો.

બિયર ટ્રીટમેન્ટ ફોર હેર

બિયર એ એક એવી રેમેડી છે, જે તમારા હેરથી દરેક સમસ્યાને દૂર કરવામાં અસરકારક સાબિત થાય છે, તેમાં પણ ખાસ કરીને જ્યારે તમે તમારા ડ્રાય હેરથી પરેશાન થઈ ગયા છો. આ સ્થિતિમાં તમે બજારમાં મળતા બિયર શેમ્પૂને હેર પર અપ્લાય કરી શકો છો અથવા તો તમે બિયરમાં સમાન પ્રમાણમાં પાણી મિક્સ કરીને તેનાથી હેરને ધોઈ શકો છો. આમ કરવાથી ન માત્ર તમારા હેરમાં શાઈન આવશે, પણ તેના મૂળ પણ મજબૂત થશે. જોકે પાર્લરમાં પણ મોટાભાગે હેર માટે બિયર ટ્રીટમેન્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હોટ હેર ટૂલ્સનો પ્રયોગ નહીં

આમ પણ ચોમાસાની ઋતુમાં હેરની સ્થિતિ ખરાબ થાય છે અને ઉપરથી તમે તેની પર હોટ હેર ટૂલ્સનો પણ ઉપયોગ કરશો, તો આ પ્રોબ્લેમ વધી શકે છે. તેથી આ ઋતુમાં હેર ટૂલ્સનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરો.

હેલ્થી ડાયટ પણ જરૂરી

હેર સજાવવા માટે ભલે ને ગમે તેટલી બ્યૂટિ પ્રોડક્ટને કેમ ટ્રાય ન કરી લો, પરંતુ જ્યાં સુધી ઈનર હેલ્થને નહીં સુધારો, ત્યાં સુધી તમારા બધા



જ પ્રયાસ અર્થહીન સાબિત થશે. તેથી ડાયટમાં વિટામિન, મિનરલ્સ, પ્રોટીન, ફેટ અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સને જરૂર સામેલ કરો. તે તમારા હેરની હેલ્થને સુધારવાનું કામ કરશે.

નો હોટ વોટર

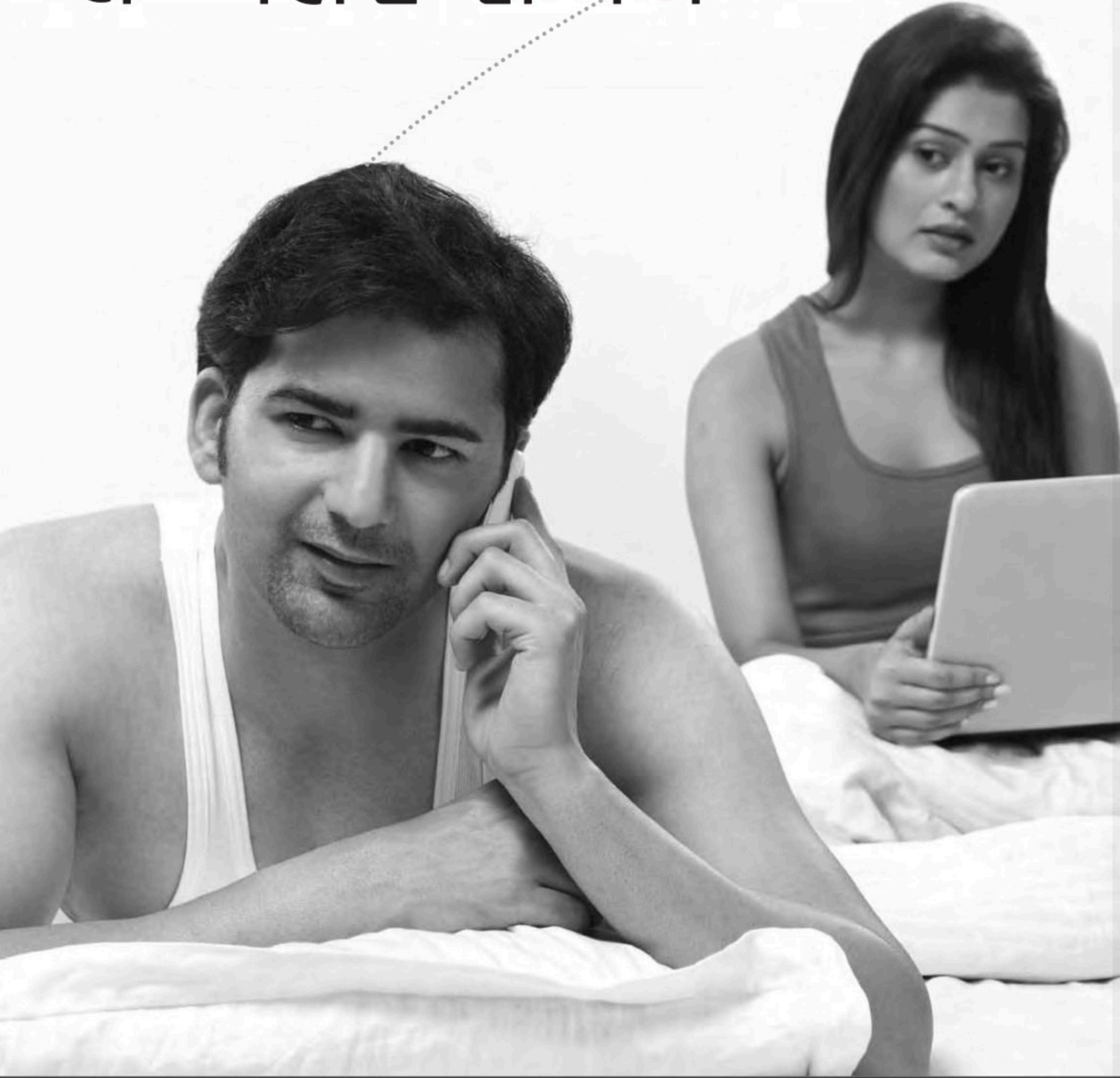
વરસાદની ઋતુમાં ભીંજાયા પછી જ્યારે ઠંડી લાગે છે ત્યારે મનમાં થાય છે કે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરીએ તો કેવું રહે, પરંતુ આમ કરવું તમારી સૌથી મોટી ભૂલ સાબિત થશે, કારણ કે ગરમ પાણીથી હેરનું મોઈશ્વર દૂર થવાની સાથેસાથે હેર ડેમેજ થવાની શરૂઆત થાય છે. તેથી હેરના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે તેને નોર્મલ પાણીથી ધુઓ. આ રીતે તમે મોનસૂનની ઋતુમાં પણ ઘરે બેઠાં હેરની કેર લઈ શકો છો.

- પારુલ ભટનાગર ●

યૌન સંબંધ દાંપત્યને
જાળવી રાખવામાં કેટલી
મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે,
તે વિશે જાણવું તમારા માટે
જરૂરી છે...

કેમ બંધાય છે લગ્નેતર સંબંધ

લગ્ન બાદ એક વર્ષ પહેલાં ભંવરતાલ
ગાર્ડન, જબલપુરની રહેવાસી આયશાએ
સ્વાસ્થ્ય વિભાગમાં ડેપ્યુટી
ડાયરેક્શનના પદ પર ફરજ બજાવતા પોતાના
પતિ ડૉ. શક્તિઉલ્લાહ ખાનની હત્યા એટલા માટે
કરાવી દીધી, કારણ કે તેનો પતિ પોતાના
વિભાગની એક મહિલા કર્મચારી સાથે ગેરકાનૂની
સંબંધ રાખતો હતો. ઐયાશીના લીધે તે પોતાની
પત્ની સાથે સંબંધ બનાવતો નહોતો અને પત્ની
પર અત્યાચાર કરતો હતો, પરંતુ હદ તો ત્યારે
થઈ જ્યારે પતિએ પત્નીની સૂગ્રીસ્વયંની
ભત્રીજીને પોતાની વાસનાનો શિકાર બનાવી દીધી
અને તે ગર્ભવતી થઈ ગઈ. આખરે પતિથી
કંટાળીને પત્નીએ સોપારી આપીને તેની હત્યા
કરાવી દીધી. આ જ રીતે ડિસેમ્બર, ૨૦૧૯ માં



નરસિંહપુર જિલ્લાના ગોટેગાંવ પોલીસ સ્ટેશન હેઠળના વિસ્તારમાં એક યુવક આશિષની હત્યા તેના મિત્ર પંકજે એટલા માટે કરી દીધી, કારણ કે આશિષના પંકજની પત્ની સાથે સેક્સ સંબંધ હતા.

આ ઘટના સાબિત કરે છે કે સમાજમાં વધી રહેલા વ્યભિચાર અને લગ્નેતર સંબંધના લીધે અપરાધનો ગ્રાફ પણ ઝડપથી વધી રહ્યો છે. સામાન્ય રીતે લગ્ન થયા પછી પતિ અને પત્ની વચ્ચે સેક્સ સંબંધ શરૂઆતના કેટલાક વર્ષોમાં તો ઠીક રહે છે, પરંતુ બાળકોના જન્મ પછી પાર્ટનરની જરૂરિયાત પર પૂરતું ધ્યાન ન આપવું અને સેક્સ સંબંધ પ્રત્યેની બેદરકારી ઝઘડાનું કારણ બનવા લાગે છે.

સેક્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ જણાવે છે કે સુખદ સેક્સ તેને માની શકાય જેમાં બંને પાર્ટનર ઓર્ગેઝમ પ્રાપ્ત કરી શકે. જો પતિપત્ની સેક્સ સંબંધમાં એકબીજાને સંતુષ્ટ કરી શકવામાં સફળ થતા હોય તો તેમના દાંપત્યજીવનની કેમેસ્ટ્રી સારી રહે છે.

રાકેશ અને પ્રીતિના લગ્નને ૫ વર્ષ થયા હતા. તેમની ૨ વર્ષની એક દીકરી પણ હતી, પરંતુ દીકરીના જન્મની સાથે પ્રીતિનું પૂરું ધ્યાન તેનામાં રહેવા લાગ્યું. પતિની નાનીનાની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખનાર પ્રીતિ હવે પતિ પ્રત્યે બેદરકાર થઈ ગઈ હતી. ક્યારેક રોમેન્ટિક મૂડ બનતા રાકેશ સેક્સ માટે પહેલ કરતો ત્યારે પ્રીતિ તેનો એમ કહીને ઈન્કાર કરતી કે તમને માત્ર આ એક જ વસ્તુથી મતલબ છે. પછી રાકેશ ગુસ્સામાં ચિડાઈ જતો. તે પોતાની કામેચ્છાને જબરદસ્ત દબાવી રાખતો, પરંતુ સેક્સ ન કરવાની પીડાથી તેના મનમાં બીજે ક્યાંક શારીરિક સંબંધ બનાવવાના વિચારો પણ આવતા હતા. પ્રીતિ જેવી ઘણી બધી મહિલાઓનો આ વ્યવહાર રાકેશ જેવા પુરુષોને બીજી મહિલા સાથે સંબંધ બનાવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

જે રીતે સ્વાદિષ્ટ ભોજન કર્યા પછી બીજું કંઈપણ ખાવાની ઈચ્છા નથી થતી. બરાબર તે જ રીતે સેક્સ ક્રિયાથી સંતુષ્ટ પતિપત્ની પણ બીજા કોઈ સાથે સેક્સ માટે નથી ભટકતા. દાંપત્ય જીવનમાં સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પતિપત્નીએ તેમની સેક્સ વિષયક જરૂરિયાતનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

સેક્સની પહેલ સામાન્ય રીતે પતિ દ્વારા કરવામાં આવતી હોય છે, પરંતુ ક્યારેક પત્નીએ પણ પહેલ કરવી જોઈએ. બંનેમાંથી કોઈના પણ દ્વારા થયેલી પહેલનું સ્વાગત કરીને સેક્સ સંબંધ સ્થાપિત કરીને એકબીજાની સંતુષ્ટિનું ધ્યાન રાખીને લગ્નેતર સંબંધથી બચી શકાય છે.

બાળકોના જન્મ પછી પણ સેક્સ પ્રત્યે નિરુત્સાહિત ન થાઓ. સેક્સ તો દાંપત્ય જીવનનો મજબૂત આધાર છે. શારીરિક સંબંધ જેટલા સુખદ હશે તેટલો જ મજબૂત ભાવનાત્મક પ્રેમ રહેશે. ઘરમાં પત્નીના સેક્સ પ્રત્યેના રૂક્ષ વ્યવહારના લીધે પતિ બીજે સુખની શોધમાં સંબંધ બનાવે છે. નોકરિયાત પતિ દ્વારા પત્નીને

પૂરતા સમય અને યૌન સંતુષ્ટિ ન આપવાના કિસ્સામાં પત્ની દ્વારા બીજા પુરુષ સાથે શારીરિક સંબંધ બનાવી લેવામાં આવે છે, પરિણામે તેમના દાંપત્યજીવનમાં તાણ અને ઝઘડા જોવા મળે છે.

સ્વાભાવિક હોય છે બદલાવ

મનોવૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે સંબંધમાં આ બદલાવ સ્વાભાવિક છે. લગ્નના પ્રારંભિક વર્ષોમાં પતિપત્ની એકબીજા પ્રત્યે જે આકર્ષણ અનુભવતા હોય છે, તે સમયની સાથે સમાપ્ત થાય છે અને ત્યારે જ શરૂ થાય છે સંબંધમાં ખટાશ. આર્થિક, પારિવારિક અને બાળકોની પરેશાની આ શુષ્કતાને વધારે છે. પછી સંબંધની આ શુષ્કતાને દૂર કરવા માટે પતિપત્ની ક્યાંક બહાર શાંતિ શોધવા લાગે છે જ્યાં તેમને ફરીથી પોતાના લગ્ન જીવનના પ્રારંભિક વર્ષોનો રોમાંસ અનુભવાતો હોય. જોકે અહીંથી લગ્નેતર સંબંધની શરૂઆત થાય છે.

કયા કારણ છે જવાબદાર

સમાજના વિભિન્ન વર્ગમાં કરવામાં આવેલા અભ્યાસ પરથી જાણકારી મળે છે કે અલગઅલગ લોકોમાં લગ્નેતર સંબંધના કારણ અલગઅલગ હોય છે. ઘણી વાર વર્ક પ્લેસ પર સતત એકાંતમાં કામ કરવાથી તો ક્યારેક કોઈની સાથે ભાવનાત્મક લગાવ થવાથી પણ આવા સંબંધ બંધાય છે. સેક્સ લાઈફથી અસંતુષ્ટિ, સેક્સ સંબંધિત કોઈ નવા અનુભવ લેવાની લાલચ, સમય જતા પરસ્પરના સંબંધમાં આવી ગયેલો પ્રેમનો અભાવ, પોતાના પાર્ટનરની કોઈ ટેવથી કંટાળી જવું અને ઘણી વાર એકબીજાને ઈર્ષ્યા થાય તે માટે લગ્નેતર સંબંધ સ્થાપિત થાય છે.

મહિલા સાથે નિમ્ન દરજ્જાનો વ્યવહાર

ભારતીય સમાજ અને સંસ્કૃતિમાં મહિલાઓ પ્રત્યે નિમ્ન દરજ્જાનો વ્યવહાર આજે પણ જોવા મળે છે. સામાજિક પરંપરાના ઊંડાણમાં મહિલા દ્વેષ છુપાયેલો છે અને આ પરંપરા પેઢીઓથી મહિલાઓને ગુલામ માનતી આવી છે. સામાજિક માળખામાં તેમને એ રીતે ઢાળવામાં આવે છે કે તે પોતાના શરીરના દેખાવથી લઈને સાજશણગાર માટે સ્વતંત્ર નથી હોતી. જે મહિલાઓ સ્વતંત્ર રીતે જીવવા પરંપરા અને બંધનને તોડવાનો પ્રયાસ કરે છે તેમની પર સમાજ ચારિત્ર્યહીન હોવાનું કલંક લગાવી દે છે.

પુરુષને ઘરમાં વ્યવસ્થા, પત્નીનો સમય તથા ઉત્તમ સંતોષજનક ખાવાનું, સુખશાંતિનું વાતાવરણ અને શારીરિક સંતુષ્ટિની ઈચ્છા રહે છે, પરંતુ પુરુષ ક્યારેય મહિલાઓની સુખસુવિધા અને શારીરિક જરૂરિયાતોનું એટલું ધ્યાન નથી રાખતો. પત્ની પાસેથી અપેક્ષા જરૂર રાખવામાં આવે છે કે તે પતિની દરેક ઈચ્છા પૂરી કરતી રહે. મનોવૈજ્ઞાનિકોના માનવા અનુસાર લગ્નેતર સંબંધને અટકાવવા માટે કેટલીક વાતનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. જો એકબીજા સાથેના સંબંધની ઉષ્મા ઓછી થઈ ગઈ હોય તો સંબંધને જૂના

કપડાને દૂર કરીને જે રીતે નવા કપડા પહેરી લેવામાં આવે છે તે રીતે નવા સંબંધ સ્થાપિત કરી લેવા સમસ્યાનું સમાધાન તો નથી.

જોકે પોતાના પાર્ટનરને સમજાવવાની ઘણી રીત છે. તેની સાથે વાતચીત કરીને સમસ્યાને ઉકેલી શકાય છે. સેક્સ બાબતે કરવામાં આવેલી વાતચીત, સેક્સમાં નવાનવા પ્રયોગોને અપનાવીને એકબીજાની શારીરિક સંતુષ્ટિથી પણ લગ્નેતર સંબંધથી સુરક્ષિત રહી શકાય છે.

ફોરપ્લેથી આફ્ટરપ્લે સુધીની સફર

એક સફળ દાંપત્યજીવન જીવતા પતિપત્નીના અનુભવો જણાવે છે કે કેવી રીતે એકબીજાની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખીને પાર્ટનરને લગ્નેતર સંબંધથી દૂર રાખી શકાય છે.

સેક્સને માત્ર રાત્રિકાલીન ક્રિયા માનીને યંત્રવત્ પતાવવાથી સહસંતુષ્ટિ નથી મળતી. જ્યારે બંને પાર્ટનરને ઓર્ગેઝમનું સુખ મળશે



ત્યારે સહસંતુષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે. મહિલા અને પુરુષનું એકસાથે સ્ખલિત થવું ઓર્ગેઝમ કહેવાય છે. સુખદ સેક્સ સંબંધની સફળતામાં ઓર્ગેઝમ અથવા ચરમસુખની ભૂમિકા ખૂબ મહત્વની હોય છે. ઓર્ગેઝમ પ્રાપ્ત કરવામાં ફોરપ્લેની ભૂમિકા ખૂબ મહત્વની હોય છે.

સેક્સને શારીરિક તૈયારીની સાથેસાથે માનસિક તૈયારી સાથે પણ કરવું જોઈએ. આ ક્રિયામાં સંતુષ્ટિ પતિપત્નીની એકબીજા સાથે જુગલબંધીથી મળે છે. સેક્સ કરતા પહેલાં સેક્સ સંબંધિત વાત છેડછાડ સેક્સની ભૂમિકા બનાવવામાં સહાયક બને છે. સેક્સ દરમિયાન ઘરપરિવારની સમસ્યાને વચ્ચે ન લાવવી જોઈએ. સેક્સ સંબંધ દરમિયાન નાનીનાની ફરિયાદ સંબંધને કંટાળાજનક બનાવે છે અને સેક્સ પ્રત્યે અરુચિ પેદા કરે છે. સેક્સ માટે નવીનવી જગ્યા અને નવીનવી રીતના પ્રયોગ કરીને સંબંધને વધારે ગાઢ અને આનંદમય બનાવી શકાય છે. સેક્સની સહસંતુષ્ટિ નિશ્ચિત રીતે દાંપત્યજીવનને સફળ બનાવવાની સાથેસાથે લગ્નેતર સંબંધને અટકાવવામાં મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે તેમજ આવા લગ્નેતર સંબંધના લીધે સમાજમાં વધી રહેલા અપરાધ પર પણ કાબૂ મેળવી શકાય છે.

- વેણીશંકર પટેલ 'વ્રજ' ●

કટાક્ષિકા • અર્ચના અનુપ્રિયા

વરસાદની સુંદર
ઋતુમાં રવીના,
દીપિકાના ગીતનો
મનોમન આનંદ લઈ
રહ્યા હતા ત્યારે
મનમાં ભજિયાં ખાવા
અને ખવડાવવાની
ધૂન સવાર થઈ ગઈ
અને ત્યાર પછી
મારી સાથે એવું
થયું કે...

લોકડાઉનના ભજિયા

બહાર ઝરમર ઝરમર વરસાદ
પડી રહ્યો હતો. વાતાવરણ
ખૂબ આહ્લાદક બની ગયું
હતું. ઠંડી હવા, ચારેય બાજુ લીલોતરીના દૃશ્યો
અને લોકડાઉનમાં ઘરે બેસવાની નવરાશ. હું ખૂબ
આરામથી મારા ૭ મા માળે આવેલા ફ્લેટના
વરંડામાં ઝૂલા પર બેસીને છાપાના પાના ફેરવી
રહ્યો હતો. બપોરના ૪ થવા આવ્યા હતા અને
મને ચા પીવાની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ રહી હતી.
મેં ત્યાંથી પત્નીને બૂમ પાડી, “અરે, સાંભળે



યા માટે જવાનું મન ન થયું. આંખો આગળ થોડીથોડી વારે નરગિસથી લઈને દીપિકા સુધીની હીરોઈનની છબિઓ લહેરાઈ રહી હતી. હજી તો ‘ટિપટિપ બરસા પાની...’ ની ભીંજાયેલી રવીના ચક્ષુપટલ પર આવી જ હતી કે એક જાડી, સ્થૂળ ૫૦-૫૫ ઈંચની કમર ધરાવતી મહિલા મારી સમક્ષ આવીને ઊભી રહી ગઈ, “હાય રામ.”

આવી ભયાનક કાયા, હું ડરતાંડરતાં રહી ગયો... લાગ્યું કે જાણે કોઈ ઝાડ પર બેસીને મીઠા ફળ ખાતા મને નીચે પાડી નાખવામાં ન આવ્યો હોય. પછી મેં પ્રગટરૂપમાં આવીને જોયું તો મારા શ્રીમતી હાથમાં ચાનો કપ લઈને મારી પર વરસી રહ્યા હતા.

“એક તો એક પણ કામમાં મદદરૂપ થતા નથી, ઉપરથી બેઠાંબેઠાં ઓડર કરતા રહો છો... હજી કેટલું બધું કામ પડ્યું છે કિચનમાં... એવું થતું નથી કે જરા આવીને મદદ કરી દઈએ...” કહેતા તેમણે નજીકમાં પડેલી ટિપોઈ ઝૂલા પાસે ખેંચીને તેની પર ચાનો કપ મૂકી દીધો. શ્રીમતીનો પતિપ્રેમ જોઈને મારી અંદર તરત હિંદી ફિલ્મનો હીરો નીકળીને બહાર આવી ગયો અને મેં બંને હાથથી શ્રીમતીનું કાંડું પકડી લીધું. આમ પણ આ કાંડાની તંદુરસ્તી મારા જેવા દૂબળાપાતળા માણસના એક હાથમાં તો આવે તેમ નહોતું... પછી મારા

અવાજને સુરીલો બનાવવાની કોશિશ કરતા હું રોમેન્ટિક મૂડમાં ગાઈ ઊઠ્યો, “અભી ના જાઓ છોડ કર, દિલ અભી ભરા નહીં...”

જવાબમાં મારા શ્રીમતીએ એવા તો ગુસ્સામાં મારી સામે જોયું કે ફિલ્મનો હીરો જેટલી ઝડપથી મારા શરીરમાંથી બહાર આવ્યો હતો, તેનાથી બમણી ઝડપથી પાછો મારી અંદર ઘૂસીને ક્યાંક બેસી ગયો.

શ્રીમતી ચા ત્યાં જ મૂકીને બબડતા જવા માટે ફર્યા જ હતા કે મારી અંદરના પતિએ એક પ્રસ્તાવ રજૂ કર્યો, “ચા સાથે... થોડા ગરમાગરમ ભજિયાં પણ મળી ગયા હોત તો...”

ઓલવાઈ ગયેલી આગ ફરીથી સળગી ઊઠી. જઈ રહેલા શ્રીમતી તરત વળીને પાછા આવ્યા અને સાહેબ ત્યાર પછી તો જે પતિના આગસુપણાની ધોલાઈ શરૂ થઈ કે પૂછશો જ નહીં. આજુબાજુના પતિથી લઈને સગાંસંબંધી, પરિવાર, મિત્ર જેટલા પણ લોકોના નામ યાદ હતા, શ્રીમતીએ વીણીવીણીને ગણાવા શરૂ કરી દીધા. કેવી રીતે મારો નાનો ભાઈ શોપિંગ પર જાય છે. કેવી રીતે અમારી પાડોશી ફળશાકભાજી અને સામાન બજારમાં જઈને લઈ આવે છે, કામવાળી ન આવે તો ઘરની સફાઈ પણ કરી દે છે, મારા એક નજીકના મિત્ર કેવી રીતે ઘરેણાં ગિફ્ટ કરીને પોતાની પત્નીને સરપ્રાઈઝ આપ્યા કરે છે વગેરેવગેરે સાંભળીને હું આશ્ચર્યમાં પડી

ગયો. હવે સ્થિતિ એવી ઊભી થઈ હતી જાણે દરવાજા પર સીબીઆઈ રેડ પાડવા આવી પહોંચી ન હોય.

ડર અને ગભરાટથી હું હીનભાવનાનો શિકાર થવાનો હતો કે મારી અંદરના પતિએ મને સંભાળી લીધો, “અરે ભાગ્યવાન, તેમની પત્નીઓ તારા જેવી ગુણવાન થોડી હોય છે અને મારા જેવી દરેક વ્યક્તિ થોડી હોય છે. આ દુનિયામાં... મારા શ્રીમતી તો સાક્ષાત્ લક્ષ્મીસરસ્વતી છે... મારે તેમના જેવું કરવાની જરૂર ક્યાં છે?” મેં હસતાંહસતાં ખૂબ રોમેન્ટિક અંદાજમાં કામુકતાભર્યું એકતીર છોડ્યું.

પરંતુ શ્રીમતીએ તરત મારા ઊકળતા ભાવાવેશ પર પાણી રેડતા કહ્યું, “અને દુર્ગા, કાલી પણ છું... તે વાત કેમ ભૂલી જાઓ છો? લોકડાઉનમાં થોડી નવરાશ મળી તો વિચાર્યું કે ચાલો પાપડવડી બનાવી લઉં, પરંતુ તેને પણ શાંતિથી બનાવવા દેતા નથી... ભજિયાં ખાવા હોય તો જાતે કેમ નથી બનાવી લેતા? બીજાની સામે મોટા મોટા લેકચર આપો છો કે પુરુષોએ મહિલાઓને મદદરૂપ થવું જોઈએ... હવે શું થયું?” શ્રીમતીએ ગુસ્સામાં એક જ શ્વાસે બધું કહી દીધું.

તેમનું આ રૂપ જોઈને મારી અંદરની ભીંજાયેલી નાજુક રવીના, દીપિકા બધા સુકાઈ ગયા હતા. શ્રીમતીના કોધથી ડરીને તે બિચારી કોણ જાણે ક્યાં છુપાઈ ગઈ હતી. પછી તો મારી અંદરનો પતિ પણ ડરી ગયો. વિચાર્યું કે ચાલો આજે ભજિયાં બનાવી લઈએ. પછી ભવિષ્યમાં શ્રીમતીને જવાબ આપવાનું એક સારું ઉદાહરણ મળશે અને ત્યાર પછી હસીને મેં કહ્યું, “અરે પ્રાણપ્રિયે, મારા હૃદયની રાણી...તારો હુકમ માથા પર... ચાલ આજે આપણે બંને મળીને ભજિયાં બનાવીએ, પછી સાથે બેસીને ચા-ભજિયાંની મજા માણીશું. હું તને ખવડાવીશ અને તું મને...”

“ચાલો હટો જાવ.” શ્રીમતીએ મોં બગાડીને હાથ ઝાટકતા કહ્યું અને ત્યાંથી જતી રહી. ગરમ ભજિયાં ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા અને રહીરહીને મારી પર મજનૂ દેવતાનું આગમન... હું પણ તેમની પાછળપાછળ કિચનમાં પહોંચ્યો, પરંતુ શ્રીમતી તો વરંડામાં જઈને ચાદર પાથરીને પાપડ-વડીઓ બનાવવા બેસી ગયા.

આ પહેલા મેં કિચનને આટલી બારીકાઈથી અંદર જઈને ક્યારેય જોયું નહોતું. હું જેવો અંદર ઘૂસ્યો કે શ્રીમતીનો હુકમ છૂટ્યો, “પહેલા હાથ તો ધોઈ લો, સિંકની સામે લિક્વિડ શોપ પડ્યું છે.”

હજી હું મારા સ્વચ્છ, ધોયેલા હાથ વિશે કંઈ કહું તે પહેલા સામે ચાલી રહેલા દીવી પર એક એડ આવી, “માત્ર લાઈફ-બોય જ નહીં કોઈ પણ શોપથી ઘસીઘસીને ૨૦ સેકન્ડ સુધી હાથ ધુઓ.”

શ્રીમતીએ મારી સામે થોડું ગુસ્સામાં જોયું. મેં પણ ચુપચાપ હાથ ધોવામાં જ પોતાની ભલાઈ સમજી. રસોડું શું હતું, તે એક રહસ્યમયી દુનિયા હતું. ક્યાંય કંઈ જ દેખાતું નહોતું. માત્ર સિંકમાં

છે, એક કપ ચા મોકલી આપને જરા.”

પરંતુ અંદર કોઈ ચહલપહલ ન થઈ કે કોઈ જવાબ પણ ન આવ્યો. વિચાર્યું, કદાચ કોઈ કામમાં વ્યસ્ત હશે, તેથી મારો અવાજ સંભળાયો નહીં હોય. પછી ફરી એક વાર બૂમ પાડીને કહ્યું, “અરે ભાઈ, ક્યાં છો, જરા ચા મોકલાવો ને.”

આ વખતે અવાજ થોડો ઊંચો કરી દીધો હતો મેં, પરંતુ ફરીથી પણ કોઈ જવાબ ન આવ્યો. વિચાર્યું કે અંદર જઈને ચા માટે કહી આવું, પરંતુ આ સુંદર વાતાવરણે શરીરને એટલું રોમેન્ટિક બનાવી દીધું હતું કે મારા ચક્ષુના પૃષ્ઠપટલ પર હિંદી ફિલ્મના વરસાદથી ભીંજવી નાખતા ગીતના એવા એવા દૃશ્ય ઊભરી રહ્યા હતા કે ઊઠીને એક

ભોજન બનાવતી વખતે ઉપયોગમાં લીધેલા થોડા વાસણ પડ્યા હતા, જેને કદાચ પાપડવડીઓ બનાવી લીધા, પછી ધોવાના હતા. મેં આમતેમ નજર દોડાવી, પરંતુ મારી સમજમાં ન આવ્યું કે ભજિયાં બનાવવાની શરૂઆત ક્યાંથી કરું.

શ્રીમતીને પૂછ્યું તો કહેવા લાગ્યા, “પહેલા એ તો કહો કે કઈ વસ્તુના ભજિયાં ખાવા છે?”

“વેસણના.”

“અરે, પરંતુ વેસણમાં નાખશો શું? કાંદા, ફલાવર, બટાકા કે વટાણા?”

“કાંદાના.” મેં કહ્યું.

“તો પહેલા કાંદા કાપી લો.”

“પરંતુ કાંદા છે ક્યાં? અહીં તો કંઈ જ દેખાતું નથી.”

“સામે સ્ટીલના જાળીવાલા સ્ટેન્ડ પર મૂક્યા છે કાંદા.”

મેં નજર ફેરવીને જોયું. ખૂણામાં સ્ટીલનું જાળીવાળું ૩-૪ રેકવાળું સ્ટેન્ડ હતું, જેના રેક પર ગોળગોળ, લાલલાલ કાંદા પગ પ્રસારીને આરામ ફરમાવી રહ્યા હતા. ખૂબ ઈર્ષા થઈ આ કમબખ્તોની. તેઓ પણ મારી સ્થિતિ પર હસી પડ્યા. મેં એક માત્ર કાંદાને ત્યાંથી ઉઠાવી લીધું તો તેણે મારી સામે મોં બનાવ્યું. મેં વિચાર્યું કે હમણાં જ ચપ્પુથી પ્રહાર કરીને તેના ઘમંડને તોડી નાખું છું.

“પરંતુ કાપુ કેવી રીતે, ચપ્પુ તો દેખાતું નહોતું.”

“કબાટ તો ખોલો.” શ્રીમતીની સલાહ આવી ગઈ.

કબાટ ખોલ્યું તો તેમાં થાળીઓ સજાવેલી હતી. બીજા ખાનામાં વાટકા હતા અને ત્રીજામાં પાણીના ગ્લાસ... ધીરેધીરે બધા ખાના ખોલતો ગયો, રસોઈનો પૂરો સામાન ૧-૧ કરીને મારી સામે આવતો ગયો, પરંતુ કમબખ્ત ચપ્પુ દેખાતું નહોતું. ઓફિસમાં ફાઈલોને શોધવાની મારી માસ્ટરી અહીં કોઈ કામમાં નહોતી આવી રહી... ખબર નહીં શ્રીમતી દરેક વસ્તુને આટલી વ્યવસ્થિત રીતે કેમ મૂકતી હશે કે કંઈ મળતું નથી... વસ્તુઓ આમતેમ મૂકેલી હોય તો તેને શોધી લેવું મારા ડાબા હાથનો ખેલ હતો. જવા દો, હવે મારે અનિચ્છાએ પણ શ્રીમતીને ફરીથી પૂછવું પડ્યું.

આ વખતે ફરીથી મેં પોતાની અંદરના પતિના ખભા પર બંદૂક મૂકીને કહ્યું, “અરે ભાઈ, કોઈ વસ્તુ જગ્યા પર કેમ મૂકતી નથી? ક્યારનો શોધી રહ્યો છું. એક ચપ્પુ સુધ્યાં નથી મળી રહ્યું.”

આ વખતે શ્રીમતીએ કંઈ કહ્યું નહીં માત્ર ગુસ્સામાં ઊભી થઈ અને જ્યાં હું ઊભો હતો, ત્યાં જ બરાબર સામે મૂકેલા ચપ્પુના સ્ટેન્ડ પરથી એક ચપ્પુ કાઢીને મને આપીને અંદર સુધી ઘા કરતા કહેતી ગઈ, “આંખો પર ચશ્માં ચઢાવો ને, હવે ઘડપણ આવી ગયું છે, લાગે છે ઓછું દેખાવા લાગ્યું છે.”

ઓહ, મારી અંદરનો વીર પતિ ફરીથી હારી ગયો. મૌન રહેવામાં જ હું ઠીક સમજ્યો. હવે સમસ્યા એ આવી કે કાંદાને કાપવા કેવી રીતે...

આ પહેલા તો જીવનમાં કંઈ કર્યું નહોતું... તો પછી કાપવા કે કાપીને છાલ ઉતારવી... લાચાર બાળકની જેમ હું ફરીથી શ્રીમતીને બૂમ પાડવા ઈચ્છતો હતો, પરંતુ આ સમયે મારી અંદરના પુરુષે મને એમ કરવાની ના પાડી દીધી કે ગમે તે રીતે કાપી લે ને ચાર, છાલ કાઢીને તો બનાવવાના છે ને અને પછી શ્રીમતીના પ્રવચનથી બચી ગયો.

કમબખ્ત કાંદા પણ બદલો લેવાના મૂડમાં



હતા. ચપ્પુ મૂકતા જ મારી આંખો ફોડવા લાગ્યા, મોટામોટા આંસુઓથી ભરેલી આંખથી મેં કાંદાને નાનાનાના ટુકડામાં કાપી નાખ્યા.

કાપીને હજી આંખો લૂંછી રહ્યો હતો કે શ્રીમતીનો હુકમ છૂટ્યો, “હવે કાપી રહ્યા છો તો ૩-૪ કાંદા વધારે કાપી લેજો. રાત્રે શાક બનાવવામાં કામ લાગશે.”

સાચું કહું આ વખતે મારી આંખોમાં આંસુ એમ વિચારીને આવવા લાગ્યા કે મેં વળી

ભજિયાની વાત કેમ કરી... પરંતુ શ્રીમતીની વાત સાંભળીને કમબખ્ત કાંદા ખૂબ વ્યંગમાં હસીને મારી સામે જોવા લાગ્યા અને હું પણ તેમના પર ગુસ્સો ઉતારતા તેમના ટુકડેટુકટા કરવા લાગ્યો. ગમે તે રીતે આંખો ફોડતાફોડતા મેં ૩-૪ કાંદા કાપી નાખ્યા. મનમાં તો થયું હતું કે આ ભજિયાંફજિયા છોડીને ફરી પાછો ઝૂલા પર બેસીને જૂહી, રવીના અને દીપિકાને જોયા કરું, પરંતુ મારી અંદર રહેલા પુરુષે મને ફસાવી દીધો હતો... ‘મેદાને ભજિયા’ સામે પીઠ બતાવીને ભાગી જવું શ્રીમતીને મહેણાંટોણાં મારવા માટે તક

પૂરી પાડે તેમ હતું અને ત્યાર પછી અંદરનો પુરુષ આંખમાં આંખ મિલાવવાથી વંચિત થાય તેમ હતો... તેથી ચુપચાપ જંગ લડતો રહ્યો.

હવે વારો આવ્યો કઢાઈનો, જેમાં ભજિયાં તળવાના હતા. સિંકમાં નજર નાખી તો કઢાઈ દેખાઈ, પરંતુ તે ગંદી હતી. એક શિસ્તબદ્ધ બાળકની જેમ કઢાઈને લિક્વિડ શોપથી સાફ કરીને નળની નીચે ધોવાનું શરૂ કરી દીધું.

વાસણના ખખડાટથી બહાર બેઠેલી મલ્લિકાને જાણ થઈ ગઈ કે સિપાહી તલવારને ધાર કાઢી રહ્યો છે. પછી લગભગ હુકમ ચલાવતા તેણે કહ્યું, “કઢાઈને ધોઈ લીધી હોય તો બીજા ત્યાં પડેલા ૨-૪ વાસણ પણ ધોઈ લેજો, મને પાપડવડીઓ બનાવતાંબનાવતાં મોડું થશે... પછી રાતનું ખાવાનું પણ બનાવવાનું છે.”

અંદરથી ખિજાતો, ભજિયાં ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા પર પોતાને કોસતો, ફિલ્મી દુનિયામાં હાલમાં પેદા થયેલો મજનૂ પોતાની લાચારી પર બોલી ઊઠ્યો, “કેમ તે મહિલાઓને પુરુષોની સમોવડી હોવાની વાત કરતો હતો... નાના... હવે આવા ખોટા સિદ્ધાંત પર તે ક્યારેય વાત નહીં કરે. નાહકની શ્રીમતીઓને બોલવાની તક આપીએ છીએ. અમે બિચારા પતિ અને આ પત્ની પણ... દરેક વાતને દિલ પર લઈ લે છે... અરે ભાઈ પુરુષે કહી દીધું કે પુરુષ અને મહિલા સમાન હોવા જોઈએ, પરંતુ એવું થોડું વાસ્તવમાં થવું જોઈએ. એવું થશે તો પછી કુદરતનું સંતુલન બગડી જશે... ક્યાં પુરુષ એટલે અર્જુન જેવો વીર યોદ્ધા, દેશદુનિયાની પૂરી ચિંતા કરનાર અને ક્યાં એક મહિલા, નાજુક નમણી નરગિસ, શ્રીદેવી, ઐશ્વર્યાની જેમ નૃત્ય કરીને પુરુષોને ખુશ કરનાર... ભલા બંનેની બરાબરી કેવી રીતે થઈ શકે? જોકે હું પણ ફાલતુમાં આવી વાતો કરી રહ્યો છું.”

હવે વારો હતો વેસણ, હળદર, મીઠું અને પાણીનો... વિચારું છું કે તેમને ક્યાં ક્યાં શોધતો ફરું?

પતિ ના મનની વાત શ્રીમતી બોલ્યા વિના જાણી લે છે.

આ વાત ઉજાગર એ વાતથી થઈ કે શ્રીમતીએ મારા પૂછ્યા વિના બહારથી બૂમ પાડીને કહ્યું, “ડાબી તરફના બીજા ખાનામાં નાની તપેલી પડેલી છે અને તેની બાજુના ખાનામાં મસાલાનો ડબ્બો છે... હળદર, મીઠું બધું તેમાં છે.

“અને વેસણ?” મેં ફટાક દઈને પૂછ્યું. વિચાર્યું કે કદાચ થોડી વાર પછી શ્રીમતીનો મૂડ બદલાઈ જાય અને ફરી પાછું ફાલતુનું લેકચર સાંભળવું પડે.

સામે ઉપરના ખાનામાં મૂક્યું છે, કાઢી લો... નવું પેકેટ છે... પછી બાજુમાં સ્ટીલનો ડબ્બો છે, પેકેટ કાપીને તેમાં વેસણ ભરી દેજો.”

ચુપચાપ કોઈ આજ્ઞાકારી બાળકની જેમ હું મારા જ્ઞાનગુરુના કહ્યા અનુસાર કરતો રહ્યો. જવા દો હવે, વેસણ અને કાંદાનું ખીરું તૈયાર થઈ ગયું. પછી કઢાઈ ચડાવી દીધી, પરંતુ તેલ ક્યાંથી લાવવું?

“ભજિયાં માટે કેટલી બધી મહેનત કરવી પડે છે.” હું બબડ્યો.

શ્રીમતીનું વાઈફાઈ કનેક્શન તેની ચરમસીમા પર હતું. ત્યાંથી સાંભળીને કહ્યું, “મહેનત કરવી પડે છે તો કેવી હાલત થઈ જાય છે મિયાં મજનૂની... ભજિયાં સુધ્યાં બનાવી નથી

શકતા અને વારંવાર મને ડિસ્ટર્બ કરી રહ્યા છો... તમારા લીધે હું એક પણ વડી ઢંગની બનાવી નથી શકતી... હવે હું અહીં ધ્યાન આપું કે તમારી વાતનો જવાબ આપતી રહું?”

મને તો જાણે સાપ સૂંધી ગયો, “આ તો મહિલા છે કે એન્ટિના, ગમે તેટલું ધીરેથી બોલો તો પણ સાંભળી લે છે... તમે કહો, બિચારો પરેશાન થઈ ગયેલો માણસ, કઈ બબડે પણ નહીં.

“આટલું બધું કહ્યું તેના કરતા એટલું કહ્યું હોત કે તેલ ક્યાં છે?” હું ફરીથી બબડ્યો.

શ્રીમતી એન્ટિના ફરીથી એલર્ટ થયું, પરંતુ આ વખતે મારું કામ થયું, “અરે જ્યાંથી વેસણ કાઢ્યું, તેની પાછળ તેલની બોટલ મૂકી છે ને, કાઢી લો... એક પણ વસ્તુ મળતી નથી આ માણસને.”

મેં તરત તેલ કઢાઈમાં રેડ્યું, પરંતુ આ વખતે બરેબર હું શ્રીમતીના એન્ટિનાથી ડરી ગયો હતો. ‘મેડમ સામે ધીરેથી બોલવું ભારે પડી શકે છે.’ મેં મનોમન વિચાર્યું.

હવે બધું તૈયાર હતું. માત્ર ગેસ સળગાવવાની વાર હતી અને તે પછી ગરમાગરમ ભજિયાં સીધા મારા મોંમાં મનોમન ભજિયાનો

“ભજિયાં બનાવવાનો સામાન કિચનમાંથી શોધી કાઢવો પણ કોઈ જંગથી ઓછું કામ નથી આ વાત મને સારી રીતે સમજાઈ ગઈ...”

સ્વાદ માણતા હું લાઈટર શોધવા લાગ્યો. કમબખ્ત ચૂલાની નીચે પાછળની તરફ છુપાઈને બેઠું હતું. ખૂબ શોધ્યા પછી જ્યારે મળ્યું ત્યારે લાગ્યું કે મેં યુદ્ધ જીતી લીધું છે. નહીં તો ફરીથી શ્રીમતીને પૂછવાના ભયથી મારું બ્લડપ્રેશર લો થવા લાગ્યું હતું. પછી ગેસ સળગાવ્યો, તેલ ગરમ થયું. શ્રીમતીની સલાહ અનુસાર મેં નાનાનાના ગોળા બનાવીને તેલમાં નાખવા શરૂ કર્યા. અરે મહારાજ, શું કરું. આ ભજિયા દેખાવે નાના હતા, પરંતુ ઊંછળીઊંછળીને એ રીતે મને ચીડવતા કે હું તે વિશે જણાવી શકું તેમ નથી. મેં પણ તેમને ખુશીથી ઊંછળતા જોઈને વિચાર્યું કે કમબખ્તોને બાળીબાળીને લાલ કરી દઈશ, પછી બચકા ભરીભરીને તેમની ચટણી બનાવીને ખાઈ જઈશ... ત્યારે તેમને સમજાશે. આટલું ખૂબસૂરત વાતાવરણ અને બહાર જૂલા પર પાતળી સાડીમાં લપેટાયેલી ભીંજતી રવીના મને ખેંચતી હતી અને હું અહીં ભજિયાં તળી રહ્યો હતો, વાસણ ધોઈ રહ્યો હતો... હાય રે, મારું નસીબ.”

મારી ઉદાસીનતા જોઈને કેટલાક સારા ગ્રહ મારી મદદે આગળ આવ્યા. થોડી વારમાં મારા શ્રીમતી તેમનું કામ પતાવીને કિચનમાં આવી

ગયા. જોકે અંદર આવતા લગભગ ચીસ પાડી, “અરે, આ શું છે? ચારેય બાજુ ગંદકી ફેલાવી દીધી છે તમે જ હજી હમણા કિચન સાફ કર્યું હતું. એક તરફ કાંદાની છાલ છે... અહીં વેસણ જમીન પર ધળ ચાટે છે... મસાલાના ડબ્બામાં મીઠું, હળદર, મરચું બધું અસ્તવ્યસ્ત પડ્યું છે... ગેસની સગડીને વેસણના ખીરાથી રંગી દીધી છે તમે... ચાલો હવે નીકળો કિચનની બહાર... એક કામ કર્યું નથી કે બીજા ૧૦ કામ વધારી દો છો... જાઓ, જઈને બહાર જૂલા પર બેસો... હું લઈને આવું છું તમારા માટે ભજિયાં ચા સાથે.” કહીને શ્રીમતીએ હાથ ધોયા અને ત્યાર પછી મારા હાથમાંથી ઝારો લગભગ છીનવી લીધો અને મને બહારનો રસ્તો બતાવી દીધો.

વાતાવરણ એમ પણ ખૂબ રોમેન્ટિક હતું, પરંતુ મેં આ વખતે કૂટનીતિથી કામ લેતા મારી અંદરના મજનૂને બિલકુલ બહાર આવવા ન દીધો. ક્યાંક પ્રેમ દર્શાવવાના ચક્કરમાં મારાથી બોલાઈ જાય કે જાનેમન, હું બનાવીને ખવડાવીશ તને અને શ્રીમતી પણ માની જાય કે બરાબર છે તમે બનાવો અને ખવડાવો તો? મારું તો આવી જ બન્યું ને?

એક આજ્ઞાકારી પતિની જેમ વાત માનીને હું રસોડામાંથી નીકળીને ફરીથી જૂલા પર જઈને બેસી ગયો. રવીના, જુહી, દીપિકા બધા નારાજ દેખાતા હતા. તે જાણે કહી રહ્યા ન હોય કે “ક્યાં ચાલ્યા ગયા હતા? ભલા આવી મૂર્ખામી શું કોઈ કરે છે? શ્રીમતીને તો ટેવ હોય કિચનના કામમાં પોતાના પતિને પડકારવાની... પરંતુ તેમનો આ પડકાર સાંભળીને કોઈ આવી મૂર્ખામી થોડી કરે છે. ભવિષ્યમાં આવી મૂર્ખામી ક્યારેય ન કરશો... શું તમે ચાણક્ય નીતિ નથી વાંચી?”

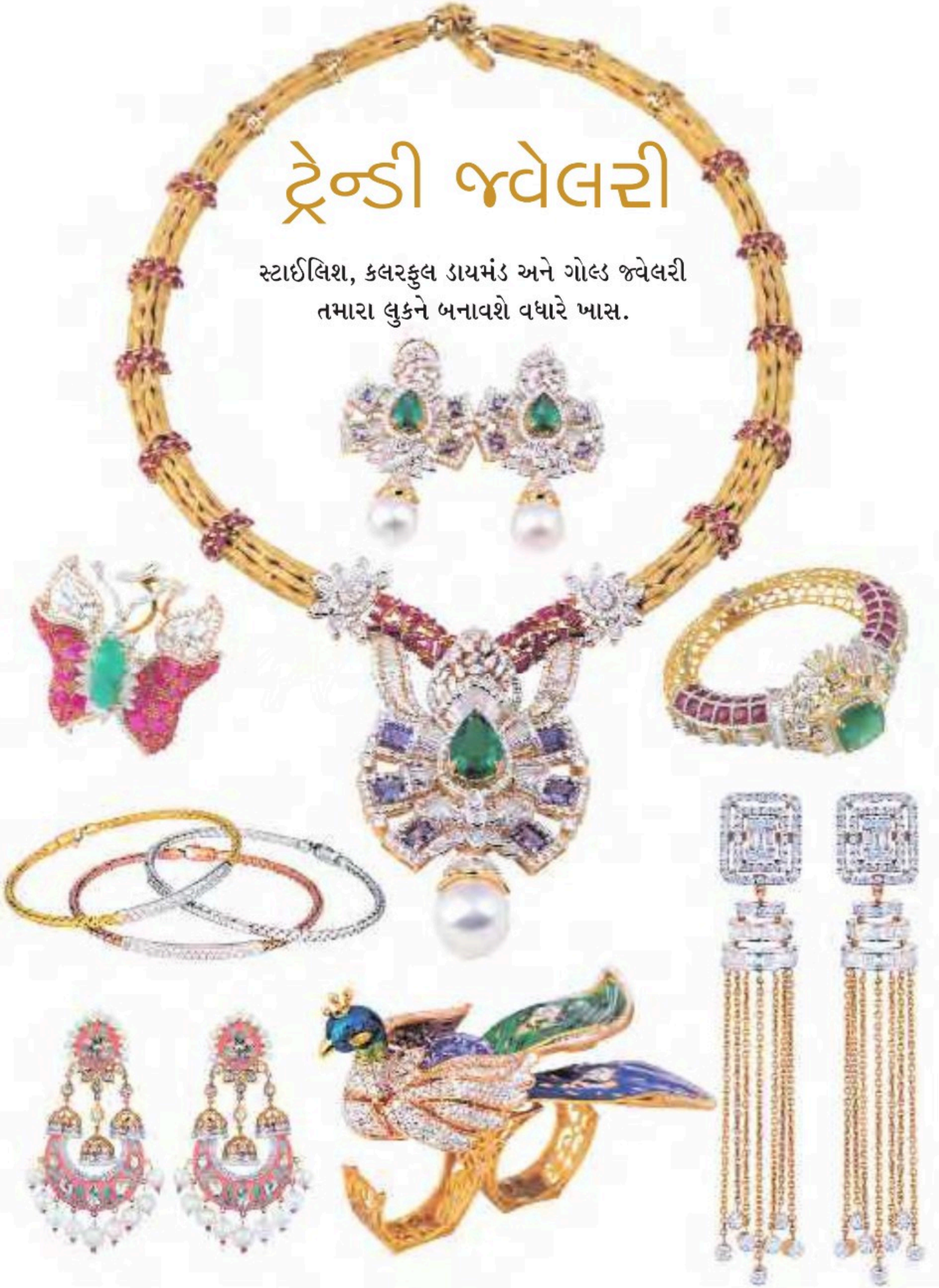
આ બધાને મારા માટે લાગણી દર્શાવતી જોઈને હું ફરીથી રોમેન્ટિક થઈ ગયો. હજી મેં તેમને મારી આંખમાં ઉતારવાનો આરંભ કર્યો હતો કે શ્રીમતી ભજિયાં ભરેલી પ્લેટ અને ચા મૂકી ગયા. જોકે આ વખતે મેં પણ થોડી સમજદારીથી કામ લીધું અને મારો રોમેન્ટિક મૂડ ફિલ્મી હીરોઈન માટે બચાવીને રાખી મૂક્યો, શ્રીમતી સામે મોં ન ખોલ્યું. હવે ભજિયાં મોંમાં મૂક્યા તો એટલા સ્વાદિષ્ટ લાગ્યા કે વાત ન પૂછો... ભજિયામાં મીઠું થોડું વધારે જરૂર પડી ગયું હતું તેમ છતાં મેં શ્રીમતી સામે મોં ન ખોલ્યું.

હું ચાની ચુસકી સાથે ગરમાગરમ લોકડાઉનના ભજિયાંની મજા ચુપચાપ માણતો રહ્યો. બહાર વરસાદ વધી ગયો હતો અને શ્રીમતી અંદર પોતાના કામમાં વ્યસ્ત હતા. હવે મારી અંદરનો પુરુષ વારંવાર મને ધિક્કારી રહ્યો હતો કે તું મહિલાઓની બરાબરી નથી કરી શકતો મિત્ર, માત્ર વિચારોમાં ખોવાયેલા રહેતા તને આવડે છે...

પતિના સપનાને સાકાર માત્ર પત્ની કરી શકે છે, નહીં તો ભજિયાં માટે તું તરસી જાત. જોકે હવે હું સમજદાર બની ગયો હતો, તેથી વધારે દલીલ ન કરતા ચુપ રહેવામાં જ હું મારી ભલાઈ સમજ્યો અને છાપુ લઈને વાંચવા લાગ્યો. ●

ટ્રેન્ડી જવેલરી

સ્ટાઈલિશ, કલરફુલ ડાયમંડ અને ગોલ્ડ જવેલરી
તમારા લુકને બનાવશે વધારે ખાસ.



જવાબદારી તારી શોખ મારા

પતિપત્ની બંને કમાય છે તો
બચત અને બજેટની
બાબતમાં આ વાત
અમલમાં અચૂક લાવો...

અ તુલ એક પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલમાં
ડોક્ટર હતો. મહાનગરની
રહેણીકરણની રીત એટલી મોંઘી
હતી કે ઈચ્છવા છતાં તે બચત નહોતો કરી
શકતો. જ્યારે પરિવારે લગ્ન કરવા દબાણ
આપવાનું શરૂ કર્યું તો તેની બસ એક જ ઈચ્છા
હતી કે તેની પત્ની પણ આર્થિક રીતે
આત્મનિર્ભર હોય, જેથી ભવિષ્ય સુચારુ રીતે
જીવી શકાય. શોધ જલદી પૂરી થઈ અને પ્રીતિ

તેની પ્રીતિના બંધનમાં બંધાઈ ગઈ.

પ્રીતિ આવી તો ગૃહસ્થીના ખર્ચા વધી
ગયા, પરંતુ પ્રીતિએ ઘરખર્ચ કે કોઈ પણ
વધારાના ખર્ચને વહેંચવામાં રસ ન દાખવ્યો.
પરિણામે વધારાનો ખર્ચ અતુલના ખભે
આવી ગયો.

જ્યારે અતુલે પ્રીતિને ગૃહસ્થીના ખર્ચામાં
યોગદાન આપવા કહ્યું તો તે બોલી, “કેવા પુરુષ
છો, જે પત્નીની કમાણી પર ગૃહસ્થીની ગાડી
ચલાવશે?”

પ્રીતિની આ વર્તણૂકથી અતુલ ચકિત
રહી ગયો.

આ જ હાલત પલ્લવી અને સૌરભના
ઘરની હતી. લોનના હપતા, બાળકોનું શિક્ષણ
અને ઘરખર્ચ સૌરભની જવાબદારી હતી. ત્યાં
સુધી કે ક્યારેક-ક્યારેક કોઈ ખર્ચ વધારે આવી
જાય તો સૌરભ તેના મિત્રો પાસે ઉધાર લેતો
હતો, પણ પલ્લવીને કોઈ જ અસર નહોતી
થતી.

આ જ હાલત પલ્લવી અને સૌરભના
ઘરની હતી. લોનના હપતા, બાળકોનું શિક્ષણ
અને ઘરખર્ચ સૌરભની જવાબદારી હતી. ત્યાં
સુધી કે ક્યારેક-ક્યારેક કોઈ ખર્ચ વધારે આવી
જાય તો સૌરભ તેના મિત્રો પાસે ઉધાર લેતો
હતો, પણ પલ્લવીને કોઈ જ અસર
નહોતી થતી.

બંનેની આવકથી ગાડી ચાલશે

જમાનો બદલાઈ ગયો છે અને જિંદગી
જીવવાનો અંદાજ પણ બદલાઈ ગયો છે. તે
પહેલાંના જમાનાની વાત હતી જ્યારે પતિ
નોકરી કરતો હતો અને પત્ની ઘર અને બાળકો
સંભાળતી હતી. મહાનગરમાં મોંઘવારીએ

એટલું વિકરાળ રૂપ ધારણ કર્યું છે કે ૨ ની
આવક વિના ગૃહસ્થીની ગાડી ચલાવવી
અશક્ય છે.

તેમ છતાં ધ્યાન રાખવાની વાત એ છે કે
આજે પણ મોટાભાગના ઘરમાં જ્યાં પતિની
કમાણી ઘરની જવાબદારી પૂરી કરે છે. ત્યાં
પત્નીની અડધી સેલરી પોતાના શોખ પૂરા કરે
છે અને વારંવાર પતિને સામે અથવા ઈશારામાં
સંભળાવે છે કે તે નોકરી ન કરે તો તેણે પોતાની
ઈચ્છાઓ દબાવવી પડશે.

આ રીતે જવાબદારી વહેંચો

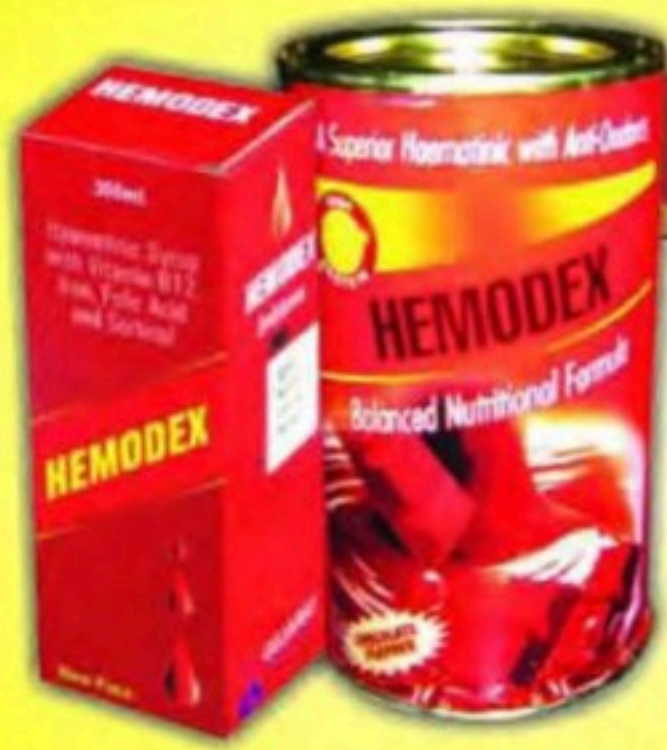
તમે બંને નોકરી કરો છો તો આ વાતનું
ધ્યાન જરૂર રાખો :

- ઘર બંનેનું છે. તેથી જવાબદારીમાં સમાન
ભાગીદારી કરો. પૂરા મહિનાનું બજેટ બનાવો
અને સમાનતાનું યોગદાન કરો. તમારી
કમાણી પર તમારો જ હક છે, પણ પતિને
વારંવાર પોતાની કમાણીનું જોર આપતા હીન
મહેસૂસ ન કરાવો. જેટલી તેમની ઘર પ્રત્યે
જવાબદારી છે એટલી જ તમારી પણ છે.
- તમે તમારા શોખ પૂરા કરો છો એ રીતે
તમારા જીવનસાથીના પણ શોખ છે. જરૂર છે
કે તમારી પરસ્પર સહમતીથી નક્કી કરો કે
વેતનનો કેટલો ભાગ શોખ પૂરા કરવામાં અને
કેટલો ભાગ મહત્વના કામ પર ખર્ચ કરશે.
- અત્યારના સમયની માંગ છે કે પતિપત્ની
વચ્ચે આર્થિક પારદર્શિતા હોવી જોઈએ. ઘણી
વાર એવું જોવા મળે છે કે પત્ની પતિને
પોતાના વેતનની ખોટી માહિતી આપે છે. તેની
પાછળ મુખ્ય કારણ એ છે કે પત્ની પોતાના
વેતનથી ઘર ચલાવશે તો પતિ પૂરી કમાણી
મિત્રો અને પરિવાર પર ઉડાવશે, જે દર
વખતે યોગ્ય નથી.
- ઘણી વાર જોવા મળે છે કે પત્ની તેની
સાહેલીની દેખાદેખી કરીને વેતન લઈને
અસલામત રહે છે. તેને લાગે છે કે તેણે
ભવિષ્ય માટે વેતન બચાવી રાખવું જોઈએ,
કારણ કે પતિનો કોઈ ભરોસો નથી હોતો,
પરંતુ પતિ પણ એવું જ વિચારવા લાગે તો
તમે શું કરશો? સંબંધમાં વિશ્વાસ જ નથી તો
આવા લગ્નનો કોઈ ફાયદો નથી.
- તમે આજની મહિલા છો, જે કોઈ પણ
પડકારનો સામનો કરી શકે છે. જવાબદારીનો
સામનો કરો. સાંભળેલી વાત પર વિશ્વાસ
કરતા પહેલાં તમારા જીવનસાથી પ્રત્યે કોઈ
માન્યતા ન બનાવો. લોકો એકબીજાથી અલગ
હોય છે.
- તમારા પતિ ભલે કંજૂસ હોય કે શાહખર્ચ,
પણ તમે લગ્નના પહેલા મહિને જ નિશ્ચિત
કરો કે બંને કમાણીની કેટલા ટકા બચત
કરશો.
- તમે બંનેએ ઘર અને કારની લોન લીધી છે
તો એક લોનની જવાબદારી પોતે લો. આ રીતે
તમારા પતિને રાહત રહેશે, સાથે તે તમને
મનથી ધન્યવાદ કહેશે.

- રિતુ વર્મા ●



HEMODEX®



Family Tonic



તમારા સ્વાસ્થ્યનો સાચો સાથી

Hemodex, Growmed ઉત્પાદિત આયર્ન ટોનિક લાલ રક્તકણ વધારવા અને ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. જેમાં ભરપૂર આયર્ન, ફોલિક એસિડ, B₁₂ તથા સૌવીટોલ ૭૦%. જે ચહેરા, જીભ કે આંખની પીળાશ, ચાલતી વખતે ચક્કર આવવા કે શ્વાસ ચઢવો, વધારે ઉંમર દેખાવી જેવા ગંભીર રોગોમાં અત્યંત ફાયદાકારક છે.

GROWMED® STOMAQUAR®

હવે છુટકારો મેળવો

પેટમાં ગેસ, બળતરા, અપચો, ખાટા ઓડકાર, જૂની કબજિયાત, પેપ્ટિક અલ્સર, જૂનો મરડો, માથાનો દુખાવો, બેચેની અને મોંમાં ચાંદા



જેવી તમામ તકલીફોથી

Stomaquar, પેપ્ટિક અલ્સર, બળતરા, અપચો, હાઈપર એસિડિટી, પેટમાં વધારે ગેસ થવો, હેડકી આવવી, કબજિયાત અને પેટની બીજી તકલીફથી છુટકારો અપાવવામાં ઘણું ઉપયોગી છે. બ્લડપ્રેશરને બરાબર રાખે છે. જૂનો મરડો (કોનિક ડિસેન્ટ્રી), જૂની કબજિયાત (કોન્સ્ટિપેશન), માથાનો દુખાવો તેમજ બેચેની તથા મોંના ચાંદામાં નિયમિત સેવનથી આ બધી તકલીફોમાં ઘણું લાભકારક છે.

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ઓનલાઈન ઓર્ડર માટે લોગ ઈન કરો :
www.growmed.in



• CALL : 9431237784, 8987383154

માંડવાનાં સંભારણાં

દેવરિયાથી લખનૌ ગયા હતા. અહીં આવીને અમે સૌપ્રથમ નણંદના ઘરે ગયા. નણંદની તબિયત ઠીક ન હોવાથી તેઓ લગ્નમાં સામેલ થવાના નહોતા, તેથી સાંજે લગ્નમાં સામેલ થવા માટે આવેલા પોતાના જેઠ સાથે અમે લોકો લગ્નસ્થળે પહોંચી ગયા.

શિયાળાની ઠંડી સાંજ હતી. જાન આવી અને ખુશીઆનંદના વાતાવરણમાં સગાઈની વિધિ સંપન્ન થઈ.



આવકાર પછી લગ્નની તૈયારીમાં હજી થોડો સમય બાકી હતો, તેથી મોટાભાગના લોકો ખાઈપીને આરામ કરવાના મૂડમાં આવી ગયા. ઠંડીના લીધે એક રૂમમાં જગ્યા કરીને મેં બાળકોને ઊંઘાડી દીધા. પછી રજાઈ ઓઢીને એક બાજુ હું પણ બેસી ગઈ. જોકે બીજા કેટલાક સંબંધી પણ અહીં બેઠાબેઠા ઊંઘતા હતા. પછી થોડી વારમાં વાતનો સિલસિલો શરૂ થયો, ત્યારે હસીમજાકનું વાતાવરણ બનવા લાગ્યું.

જોકે હું એ વાતથી અજાણ હતી કે રૂમની બહાર પીવાનું શરૂ થઈ ગયું હતું અને ભાઈસાહેબ પણ ત્યાં આસપાસ ફરીને અંદરબહારના વાતાવરણની સ્થિતિ ચકાસી રહ્યા હતા.

અચાનક તેઓ રૂમમાં આવ્યા અને કહ્યું, “સાંભળ, આપણે ઘરે જઈએ. બાળકોને ઠંડી લાગી રહી હશે. તેમને ઘરે મૂકી આવીએ.”

આશ્ચર્ય પામતા હજી તેમને કંઈ સમજાવું તે પહેલા ભાઈ સાહેબ પણ રૂમમાં આવી ગયા અને બંને

■ ગોવિંદી, આભા, રેખા અને સુમન કોલેજકાળથી ખાસ સાહેલીઓ હતી. તેમાં રેખા અને સુમન ગોરી અને સુંદર હતી. ગોવિંદી ઉત્તરાખંડની પહાડી બ્રાહ્મણ હતી. તેના લગ્ન સૌથી પહેલાં નક્કી થયા હતા અને લગ્નમાં ત્રણે સાહેલીઓ પણ ગઈ હતી. વિદાય સમયે ગોવિંદીએ પોતાની સાહેલીઓને વચન આપ્યું કે તે તેના પતિ સાથે તેમના લગ્નમાં જરૂર આવશે.

થોડાક મહિના પછી રેખા અને સુમનના લગ્ન થઈ ગયા. બંનેએ ગોવિંદીને આમંત્રણ મોકલ્યું, પરંતુ તે લગ્નમાં સામેલ ન થઈ શકી. પછી જ્યારે આ બંને સાહેલીઓના જીવનસાથી વિશે જાણવાની તેને ઈચ્છા થઈ ત્યારે તેણે આભાને પત્ર લખ્યો કે રેખા અને સુમનને કેવા પતિ મળ્યા છે.

જ્યારે આભાનો પત્ર ગોવિંદીને મળ્યો ત્યારે વાંચતાંવાંચતાં તે હસીને બેવડ વળી ગઈ.

હકીકતમાં આભાએ પત્રમાં લખ્યું હતું, “શું કહું બહેન, આપણી બંને સાહેલીના મનને પતિ ગમી ગયા છે, પરંતુ વિચિત્ર વાત એ છે કે નાનીને લંબૂ અને લાંબીને છોટું મળી ગયા છે.”

સુમન દ્વારા આ વર્ણન સાંભળીને અમે લોકો પણ હસતાં હસતાં બેવડ વળી ગયા.

- સુમનલતા

■ પોતાની પિતરાઈ નણંદના લગ્નમાં સામેલ થવા માટે અમે



બાળકોને આ લોકોએ હાથમાં ઊંચકી લીધા. અડધી રાત્રે મુશ્કેલીથી ઓટો મળી અને અમે ઘરે આવી ગયા. પછી બાળકોને ઊંઘાડીને આ બંને ફરીથી પાછા ચાલ્યા ગયા.

આ બંનેના ગયા પછી હું ચોંકીને વિચારવા લાગી કે અડધી રાત્રે આ રીતે મુશ્કેલી વેઠવી શું મને અહીં પહોંચાડવા માટે હતી. નહીં તો બાળકો તો ત્યાં પણ ઊંઘી ગયા હતા? ખૂબ ઉત્સાહ સાથે જે લગ્નમાં સામેલ થવા હું અહીં આવી હતી ત્યારે મને કેમ તેનાથી દૂર કરવામાં આવી?

તે સમયે ખુશીઆનંદના લગ્નના વાતાવરણથી વંચિત રહેવું મારા દિલમાં એક ઘાની જેમ પીડા આપતું રહ્યું કે જે ગુનો અજાણ્યા ખોટા લોકો દ્વારા ખરાબ વાતાવરણ બનાવવાનો થઈ રહ્યો હતો, તેની સજા મને કેમ આપવામાં આવી?

- ભાવના શર્મા

■ મારા મામાની દીકરી મીનુના લગ્ન સિવાન, બિહારમાં નક્કી થયા



હતા. છોકરો સુધીર જ ભાઈમાં સૌથી મોટો હતો અને તેને કોઈ બહેન નહોતી. મીનુને જોવા સુધીરનો સૌથી નાનો ભાઈ શેખર અને તેની મા આવ્યા હતા. પછી છોકરી ગમી જતા લગ્ન નક્કી થયા હતા.

લગ્નના દિવસે ધામધૂમથી જાન મીનુના ઘરે આવી હતી. લગ્નના ફેરા સમયે સુધીર ગાયબ થઈ ગયો. પછી વર અને કન્યા પક્ષના લોકોમાં હોબાળો મચી ગયો

અને સુધીરની શોધ શરૂ થઈ ગઈ. સુધીરથી નાનો ભાઈ સુદીપ રજા ન મળવાથી લગ્નમાં સામેલ થવા નહોતો આવ્યો. તેનાથી નાનો ભાઈ સંજય મોટાભાઈ સુધીરને શોધવા ગયો હતો અને લગ્નના મુહૂર્ત સુધી પાછો આવ્યો નહોતો.

લગ્નના મુહૂર્તનો સમય થવાથી પંડિત બૂમો પાડવા લાગ્યા ત્યારે વર અને કન્યા પક્ષના લોકોમાં હોબાળો મચી ગયો કે હવે ઈજ્જત કેવી રીતે બચાવવી?

આ સમયે બંને તરફના પિતા અને વડીલોએ સાથે મળીને નાના ભાઈ શેખર સાથે વાત કરી. બંને પક્ષની ઈજ્જત જવાના આરે હતી, ત્યારે શેખર પણ વર બનીને લગ્ન મંડપમાં બેસીને મીનુ સાથે લગ્ન કરવા તૈયાર થઈ ગયો.

લગ્ન થયા પછી સુધીર પણ સંજય સાથે આવી પહોંચ્યા. જોકે બાદમાં જાણ થઈ કે સુધીર બીજે ક્યાંક લગ્ન કરવા ઈચ્છતો હતો, પરંતુ માબાપ માનતા નહોતા. તેથી દબાણમાં આવીને જાનના આવકાર સુધી તેણે બધાને સાથ આપ્યો, પરંતુ લગ્નમંડપમાં બેસતા પહેલાં તેને આ લગ્ન સ્વીકાર યોગ્ય ન લાગ્યા, ત્યારે તે લગ્ન મંડપમાંથી ભાગી ગયો.

આ રીતે બંને પક્ષની સમજદારીના લીધે લગ્ન સંપન્ન થયા, પછી ભલે મીનુ સુધીરના બદલે શેખરની પત્ની બની ગઈ. શેખર જ્યારે વિદાય પછી મીનુને લઈને પોતાના ઘરે જઈ રહ્યો હતો, ત્યારે મીનુને કહ્યું, “જોડી તો ઉપરથી બનીને આવે છે. જ્યારે મેં તને પસંદ કરી હતી, તો પછી તું બીજા પાસે કેવી રીતે જઈ શકે છે? તેથી તું મારી પાસે આવી ગઈ.”

આમ અહીં યોગ્ય સમજદારીના લીધે બંને પરિવારની ઈજ્જત બચી ગઈ, પછી ભલે ને સૌથી મોટાભાઈની જગ્યાએ સૌથી નાના ભાઈના લગ્ન પહેલાં થયા. જોકે આજે શેખર અને મીનુ પોતાના લગ્નજીવનથી ખૂબ ખુશ છે.

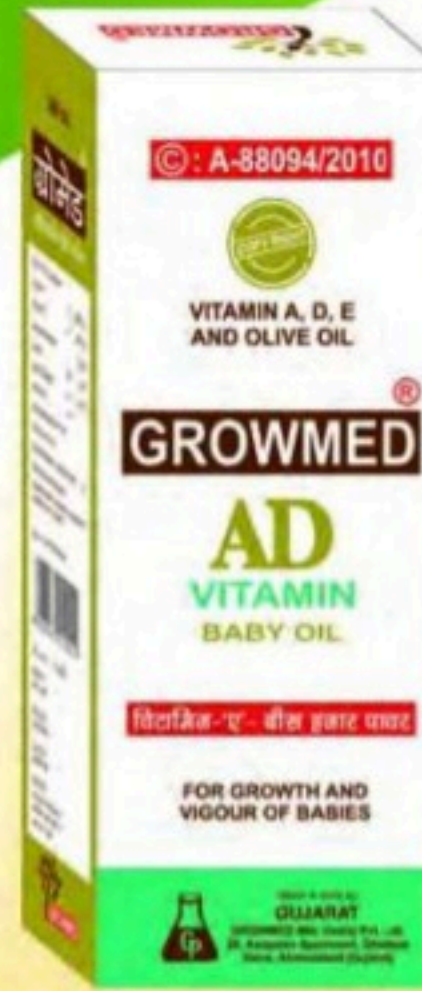
- ગીતિકા વર્મા ●

બાળકોના સંપૂર્ણ વિકાસ અને ખાસ ઈમ્યુનિટી વધારવામાં મદદ કરે છે.

GROWMED®
AD VITAMIN
બેબી ઓઇલ

નકલખોરથી સાવધાન
ગ્રોમેડ
જોઈને જ ખરીદો.

ગ્રોમેડ AD Vitamin Baby oil જ તમારાં બાળકોનાં હાડકાં અને માંસપેશીઓની વધારે મજબૂતી અને સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે જરૂરી છે.



હવે
ચંદન અને ગુલાબની
સુગંધમાં પણ

GROWMED®

PAIN RELIEF Gel & Tablet

તમને દર્દથી આપશે... મિનિટોમાં રાહત



ગ્રોમેડ પેન રિલીફ જેલના ઉપયોગથી કમર દર્દ, ઘૂંટણનો દુખાવો, ખભાનો દુખાવો, એડી દર્દ તથા સ્લિપ ડિસ્ક દર્દથી તરત આરામ મળે છે.

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection



ઓનલાઇન ઓર્ડર માટે લોગ ઈન કરો :
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.

• CALL : 9431237784, 8987383154

પેરટ ગ્રીન
કલરનું સુંદર
ગાઉન

ચહેરો
લોભામણો
અદારો
જખરાળી



ફિલ્ડ ગાઉન
અટ્રેક્ટિવ લુક
માટે





લાઈટ બ્લૂ
કલરનું સુંદર
પ્લિટેડ ગાઉન

સ્ટાઈલિશ નેટ
ડિઝાઈનવાળું
સુંદર સ્લિવલેસ
ગાઉન



ફંટ પર આકર્ષક
વર્ક અને નેટ
સ્લિવ ધરાવતું
લાઈટ યલો
ગાઉન



કોરોના સંકટમાં ઘરેલુ ઝઘડા ખૂબ વધી ગયેલા જોવા મળ્યા. પૂજાપાઠની તરફેણ કરતાં મંદિરોને ખોલીને મહિલાને ભગવાનના શરણે જઈને મુસીબતથી બચવાનો ઉપદેશ આપવા લાગ્યા. આ કોરોના સંકટમાં ભગવાનના દરવાજા સૌથી પહેલા બંધ થવાથી લોકોનો વિશ્વાસ તૂટી રહ્યો હતો. આ સ્થિતિમાં દાનદક્ષિણાનો કારોબાર બંધ ન થાય તે માટે ધર્મસ્થળોને ખોલવાની માંગણી દરેક ધર્મમાં વધવા લાગી હતી.

હવે જનતાને એ વાતની જાણ થઈ ગઈ છે કે ધર્મસ્થળે જવાથી કોરોનાથી બચી શકાતું નથી, આ જ કારણસર હજી પણ ધાર્મિક સ્થળે લોકોની ભીડ નથી દેખાઈ રહી. હવે દાન અને ભેટ બંને માટે ઓનલાઈન સુવિધા પણ પાખંડીઓએ શરૂ કરી હતી, પરંતુ આમ થયા પછી પણ મહિલાનો વિશ્વાસ નથી વધી રહ્યો. જે મંદિરમાં દર્શનાર્થીઓથી લઈને પૂજારી સુધી ભયના

ઓથાર હેઠળ જીવતા હોય તે ભલા બીજાની મુશ્કેલીને કેવી રીતે દૂર કરી શકે છે.

કોરોના સંકટ દરમિયાન બધા મૌલિક અધિકારો લગભગ સમાપ્ત થયા હતા. લોકડાઉનમાં પૂજા કરવાના અધિકારને લઈને મંદિર અને ચર્ચ જેવા પૂજાસ્થળોને ખોલવાની માંગણી અમેરિકાથી લઈને ભારત સુધી એકસાથે ઊઠવા લાગી હતી. જ્યારે કોરોના સંકટના સમયગાળામાં માત્ર મંદિરોના ખૂલવા પર પ્રતિબંધ હતો, પરંતુ પોતાના ઘરમાં પૂજાપાઠ કરવા પર કોઈ જ પ્રતિબંધ નહોતો.

પૂજાસ્થળો ખોલવાની માંગણી પાછળનું કારણ માત્ર એટલું જ હતું કે મંદિરના પૂજારીઓને દાનદક્ષિણા મળતા નહોતા. મંદિરોના દાનપાત્રોમાં ભેટ જઈ રહી નહોતી. જોકે મંદિરમાં દાનદક્ષિણા કે ભેટ આપનારમાં સૌથી વધારે સંખ્યા મહિલાની રહેતી હોય છે. આ સ્થિતિમાં મંદિરો માટે જરૂરી

ભગવાન પર ભારે કોરોના

ધર્મસ્થળના દરવાજાને

અનલોક કરવા

પાછળ સરકારનો શું

આશય હતો, જાણીને

તમારા હોશ ઊડી

જશે...



બની ગયું હતું કે મહિલાઓને મંદિરો સુધી લાવવા અને પૂજાપાઠ કરાવવા માટે મંદિરો ખોલવામાં આવે.

મહિનાઓના લોકડાઉનમાં મંદિરોના પૂજારીઓ અને બ્રાહ્મણોના કેટલાંક સંગઠનોએ લેખિતમાં માગણી કરી હતી કે આ સમયમાં પૂજારીની સામે રોજીરોટીનું સંકટ પેદા થયું હતું. તે જોતા મંદિરોના દરવાજા ખોલી દેવામાં આવે.

કોરોના સંકટ સમયે મંદિરો અને બીજા પૂજાસ્થળોએ તાળાબંધી થઈ ગઈ. મંદિરોના કામકાજ તો જનતા પાસેથી મળતા દાન અને ભેટસોગાદ પર ટકેલા હતા. આ સ્થિતિમાં દાનભેટ ન મળવાથી મંદિરો સામે કમાણીનું મોટું સંકટ ઊભું થયું. મંદિરો પાસે જે સોનાચાંદી અને દાનદક્ષિણા પહેલાંથી પડેલા હતા તેમાંથી આ મુશ્કેલીના સમયમાં પણ તેઓ કાઢવા નહોતા ઈચ્છતા. બીજી તરફ જનતાના મનમાં એ વાત ઘર કરવા લાગી હતી કે જે મંદિર અને ભગવાન જ કોરોનાથી ડરીને પોતાના દરવાજા બંધ કરી ચૂક્યા હોય તે ભલા જનતાનો કોરોનાથી કેવી રીતે બચાવ કરશે.

જેથી ધાર્મિક ભાવના જળવાઈ રહે

લોકડાઉન દરમિયાન સ્વયં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ જનતામાં ધાર્મિક ભાવના જળવાઈ રહે તેનો પૂરો પ્રયાસ કર્યો હતો. ‘જનતા કફરૂ’ના દિવસે ૨૨ માર્ચની સાંજે લોકોને તાળી અને થાળી વગાડવાની અપીલ કરી, ત્યાર પછી ૨૪ માર્ચના રોજ સંપૂર્ણ લોકડાઉન કર્યા પછી ‘શંખ’, ‘તાળી’, ‘થાળી’ વગાડીને અને ‘દીવા સળગાવી’ ને ઘરમાં રહીને ભગવાનના પૂજાપાઠ કરવાનો સંદેશ આપ્યો.

ધીરેધીરે કોરોનાનું સંકટ વધતું ગયું અને કોઈ પણ પ્રયાસ કામમાં ન આવ્યો. વડાપ્રધાને આ રીતે જનતામાં ધાર્મિક ભાવનાને જાગૃત રાખવાનો પ્રયાસ ચાલુ રાખ્યો. તેમણે જનતાને એ વિશ્વાસ પણ અપાવ્યો કે નવરાત્રિ અને રમઝાનનો કોરોના પર પ્રભાવ વધશે અને કોરોના હારશે. ૩ મહિનાના લાંબા લોકડાઉન પછી પણ કોરોનાનો કહેર અટક્યો નહીં ત્યારે મંદિરોના દરવાજા ખોલી નાખવામાં આવ્યા, જેથી મંદિરોના દાનદક્ષિણા અને ભેટ આવતી રહે.

મંદિરોમાં દાનદક્ષિણા અને ભેટ લોકો આપી શકે, તે માટે ન માત્ર મંદિરો અને પૂજાસ્થળને ખોલી નાખવામાં આવ્યા, પણ દર્શન કરનારા કોરોનાથી સુરક્ષિત રહે, તેના માટે ત્યાં કેટલાક બદલાવ પણ કરવામાં આવ્યા, જેમાં સૌથી મોટો બદલાવ એ કરવામાં આવ્યો કે હવેથી મંદિરોમાં પ્રસાદ આપવામાં નહીં આવે અને દર્શનાર્થી મૂર્તિને સ્પર્શી નહીં શકે.

મંદિરોના પૂજારી મંદિર ખોલવા અને પૂજાપાઠની માંગ જરૂર કરી રહ્યા હતા, પરંતુ કોરોનાનો ડર તો તેમના પર પણ છવાયેલો રહ્યો છે. હવે મંદિરોને ખોલવાના સરકારી આદેશ પછી દરેક મંદિરે કોરોનાથી સુરક્ષિત રહેવાના બદલાવ કર્યા, જેમાં દર્શન કરનારાને દૂરથી દર્શન કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું. મંદિરોને માત્ર આરતીના સમયે ખોલવામાં આવી રહ્યા છે. વળી એકબીજાથી અંતર જાળવીને ચાલવા અને માસ્ક પહેરવું ફરજિયાત કરી દેવામાં આવ્યું.

જોકે મંદિર ખોલવા પાછળનું સૌથી મોટું કારણ એ હતું કે જો એકવાર જનતાના મનમાં એ વાત બેસી ગઈ કે મંદિર અને ભગવાન અમારું રક્ષણ નહીં કરી શકે તો તેઓ ફરીથી સરળતાથી મંદિરોમાં આવશે નહીં.

વાસ્તવમાં ધર્મ પણ નશાના જેવો હોય છે. એક વાર તેની ટેવ છૂટી જાય તો ફરીથી તે ટેવ પડવી મુશ્કેલ બની જાય છે જે રીતે દારૂ વેચનાર, પાનગુટકા વેચનાર સરકાર પર દબાણ બનાવી રહ્યા હતા, તે જ રીતે મંદિરો સાથે જોડાયેલ લોકોએ પણ દબાણ કરવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. કોરોનાના કાળમાં લોકડાઉન દરમિયાન માત્ર મંદિરો બંધ હતાં, પરંતુ ઘરમાં પૂજાપાઠ કરવા પર કોઈ પ્રતિબંધ નહોતા. જો અહીં વાત દાનદક્ષિણા અને ભેટની ન હોત તો મંદિરોને ખોલવાની વાત કેમ કરવામાં આવી રહી હતી. અહીં વાત પૂજારી નહીં, દાનદક્ષિણા અને ભેટની હતી. મંદિરોથી થતી કમાણીની હતી, જેથી મંદિરોને ખોલવા જરૂરી બની ગયું હતું.

દૂર ન થયા દાનપાત્ર

મંદિરોને આરતી સમયે ખોલવાનું કારણ એ હતું કે આરતીના સમયે સૌથી વધારે દાનભેટ આપવામાં આવે છે. મંદિરોને ખોલતી વખતે ખૂબ સારા બદલાવ કરવામાં આવ્યા, પરંતુ ત્યાંના દાનપાત્રા ન બદલાયા કે ન તેને બંધ કરવામાં આવ્યા. આરતી સમયે મંદિરોને એટલા માટે ખોલવામાં આવી રહ્યા છે જેથી ભક્તો આરતીમાં દાનદક્ષિણા અને ભેટ આપતા રહે.

જોકે કોઈ પણ મંદિરમાં પહેલાં જેવી ભક્તોની ભીડ જોવા નથી મળતી. જો ભગવાન ખરેખર બચાવ કરી રહ્યા હોત તો મંદિરોના દરવાજા બંધ થયા ન હોત. ઓછામાં ઓછું મંદિરોમાં પૂજારીઓ માસ્ક પહેરીને કે પછી મોં ઢાંકીને ભક્તોને મળતા ન હોત.

મંદિરોની બહાર પૂજારી સામગ્રી વેચતી દુકાનોમાં મોટાભાગની બંધ છે. મંદિરોને ખોલીને પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો કે પૂજારી સામગ્રી વેચનારાનું કામ પણ શરૂ થઈ શકે. વાસ્તવમાં જોઈએ તો મંદિર, પ્રસાદ, દાનદક્ષિણા, ભેટ અને

મંદિરોની આસપાસ ખૂલેલી દુકાનોનો પરસ્પર ગાઢ સંબંધ હોય છે. તેમની રોજીરોટી પણ મંદિરોમાં આવતી જનતાથી ચાલતી હોય છે.

ઘણા નાનાંમોટાં મંદિરોના કર્તાહર્તાએ આ દુકાનો પર પોતાનો કબજો કરી લીધો છે, જેનાથી મંદિરોએ અધિકૃત કરેલી દુકાનો પરથી સામગ્રી વેચાવા લાગી. કેટલાંક મંદિરોએ તો પોતાના પરિસરમાં દુકાનો બનાવી લીધી છે અને તેનાથી થતી આવક પર નભે છે. જનતાને મંદિરો સુધી લાવવા માટે દરવાજા એટલે ખોલવામાં આવ્યા જેથી મંદિરો અને તેની સાથે જોડાયેલા લોકોનો કારોબાર ચલાવી શકાય.

પૂજાપાઠથી ન દૂર થઈ મુશ્કેલી

કોરોના મહામારીના સમયગાળામાં સૌથી વધારે અસર તો મહિલાઓ પર થઈ છે. કોરોના સંક્રમણથી બચવા માટે ખાણીપીણીની વસ્ત સુરક્ષિત રાખવી, તેને બરાબર ધોવી અને સાફ કરવી જેવા કામ મહિલાઓએ કરવા પડે છે. વર્કફોમ હોમમાં મહિલાનું ઘરમાંથી બહાર નીકળવું બંધ થઈ ગયું, પરંતુ તેમને ઘરમાં રહીને પણ કામ કરવા પડી રહ્યા છે. આ સ્થિતિમાં સૌથી મોટી મુશ્કેલી ઘરમાંથી બહાર જવાની અને શોપિંગ કરવાની સામે આવવા લાગી છે. જોકે ઘરમાંથી બહાર નીકળવા પર તેમને મનગમતું વાતાવરણ મળતું હતું, જે ઘરે રહેવાથી બંધ થયું.

ઘરમાં રહેવાથી, મિત્રોથી દૂર થવાથી મહિલામાં માનસિક તાણ વધી. ઘરે લડાઈઝઘડા શરૂ થયા. તાજેતરના ઘરેલુ ઝઘડાના આંકડા દર્શાવે છે કે લોકડાઉનમાં સૌથી વધારે પતિપત્ની વચ્ચે વિવાદ થયા.

આંકડા દર્શાવે છે કે ભારતમાં ઘરેલુ હિંસાના કેસ લોકડાઉન પછી વધ્યા. મહિલાઓ વિરુદ્ધના અપરાધમાં ઘરેલુ હિંસા, છેડતી સાથે જોડાયેલી ફરિયાદમાં વધારો જોવા મળી રહ્યો છે. જોકે પત્ની તો કહે છે કે પતિ છે તો ગુસ્સો કરશે જ. પહેલાં પણ પતિપત્ની વચ્ચે વિવાદો થયા હતા, પરંતુ લોકડાઉનના લીધે તેમના ઘરમાં રહેવાથી ઝઘડા વધ્યા. હવે મારપીટના કેસ થવા લાગ્યા. આવા કિસ્સામાં ફરિયાદ કરવા મહિલાઓ બહાર જઈ શક્તી નહોતી. વળી લોકડાઉનમાં વ્યસ્ત પોલીસ પણ સ્વયં આવી ફરિયાદ સાંભળવામાં રસ લેતી નહોતી.

મંદિરોમાં ગયા પછી ત્યાં પણ આ સમસ્યાનો કોઈ અંત દેખાતો નથી, પરંતુ આ ઝઘડાથી બચવા માટે જરૂરી છે એકબીજા સાથે તાલમેલ બનાવીને પ્રેમથી રહો, કારણ કે વિવાદ થવાની સ્થિતિમાં મંદિર પણ કામ નહીં આવે.

- શૈલેન્દ્ર સિંહ ●



અનુરાધાના પતિના મૃત્યુને દોઢ વર્ષ થઈ ગયું હતું. તેમનું મૃત્યુ અચાનક થયું હતું. તેમને કોઈ બીમારી નહોતી, હાર્ટએટેક આવ્યો અને હોસ્પિટલ પહોંચતા પહેલાં તેમનું અવસાન થયું હતું. હવે તેમના ગયા પછી પણ તેમનો સામાન એટલે કે ચશ્માં, મોબાઈલ, પફર્યૂમ, ઘડિયાળ, શેવિંગનો સામાન, જૂતા બધું જેમનું તેમ પડ્યું હતું.

અનુરાધાને હિંમત નહોતી થતી કે આ વસ્તુને ઘરમાંથી દૂર કરી દે અથવા કોઈને આપી દે. દરેક વસ્તુ સાથે એક યાદ જોડાયેલી હતી અને તેને પોતાનાથી દૂર કરવા વિશે વિચારીને તે ધ્રૂજી ઊઠતી હતી. પોતાના મૃત્યુના ૧ દિવસ પહેલાં એક પરિચિતના લગ્નમાં તેઓ જે સૂટ પહેરીને

થાય ત્યારે પહેલાંથી કોઈ પણ પ્રકારની તૈયારી શક્ય નથી બનતી, પરંતુ જો કોઈ લાંબા સમયથી બીમાર હોય અથવા વૃદ્ધ હોય તો ઘણી બધી બાબતો વિશે વિચારી શકાય. જોકે સ્વજનના અચાનક ચાલ્યા જવાથી શોકાતુર પરિવારજનોને ન પહેલાંથી કંઈ વિચારવાની તક મળે છે કે ન બાદમાં. મૃતક સાથે જોડાયેલ દરેક વસ્તુ એક તરફ તેના હોવાનો અહેસાસ કરાવે છે, જ્યારે બીજી તરફ તેના ન હોવાની પીડા પણ દરેક ક્ષણ તાજી કરે છે. આ પીડાને માત્ર એ વ્યક્તિ જ સમજી શકે છે, જેણે તેને સહન કરી હોય. આ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારવામાં ઘણી વાર મહિનાઓ, વર્ષો લાગી જાય છે અને ત્યારે જ નિર્ણય લઈ શકાય છે કે મૃતક સ્વજનની ચીજવસ્તુનું શું કરવું.

પછી જનારની વસ્તુનું શું કરવાનું છે, તે નક્કી કરવું અનેક વાત પર નિર્ભર કરે છે, જેમાં મૃતક સાથે શું સંબંધ હતો, તે વાત પણ સામેલ હોય છે. જેટલો ગાઢ સંબંધ હોય છે, તે હિસાબે પીડા પણ થાય. એક પૌત્રને તેના દાદાની વસ્તુ દૂર કરવામાં એટલી તકલીફ ન થાય, જેટલી તેમની પત્ની અથવા દીકરાને થાય છે.

શાલિનીને લાગતું હતું કે જ્યારે પણ તે પોતાની માની વસ્તુને કોઈને દાનમાં આપે છે ત્યારે અનુભવે છે કે જાણે તેનો કોઈ હિસ્સો તેના હાથમાંથી છૂટી રહ્યો ન હોય. એ વાત જાણવા છતાં કે હવે મા ક્યારેય પાછી આવવાની નથી. તેણે તેના ચશ્માં અને તકિયા સુધ્યાને સાચવીને રાખ્યા છે.

જ્યારે કોઈ ચાલ્યું જાય છે ત્યારે ઘરમાં પડેલા તેના દ્રવ્યશયી લઈને કપડાં ધોવાના મશીનમાં મૂકેલા કપડાં, તેના પુસ્તકો, તેના માથા આગળ મૂકેલા પાણીના ગ્લાસ અથવા લેમ્પ, અધૂરું ગૂંથેલું સ્વેટર અથવા તો કોફી મગ સુધ્યાં વારંવાર તેના ચાલ્યા જવાની યાદ અપાવે છે અને દિલને દુખી કરે છે. તે સમયે મનમાં વિચાર આવે છે કે આ વસ્તુને વારંવાર જોઈને દુખી થવા કરતા સારું છે કે તેને ફેંકી દઈએ કે પછી કોઈને આપી દઈએ. પોતાના માટે આમ કરવું ખૂબ મુશ્કેલ હોય તો કોઈ પરિજન, મિત્ર અથવા સંબંધીને આમ કરવા માટે કહી શકાય છે.

રાહ જુઓ, ઉતાવળ ન કરો

મૃતક સ્વજનના સામાનનું શું કરવું છે, તેના પર કોઈ નિર્ણય લેવામાં ઉતાવળ કરવાની કોઈ જરૂર નથી હોતી. તેથી પૂરતો સમય લો, કારણ કે આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું સરળ કામ નથી હોતું, પરંતુ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારવાનો ક્યારેય કોઈ યોગ્ય સમય નથી હોતો. તેથી પીડાનો સામનો કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરો. જેટલા વધારે તે વસ્તુ સાથે જોડાયેલા રહેશે, તેટલું જ મુશ્કેલ લાગશે સ્વજનની યાદોથી દૂર જવું. થોડો સમય પસાર થયા પછી તેમની યાદોમાંથી બહાર આવવાનો



મૃત્યુ પછી સામાનનું શું કરશો

કોઈ સ્વજનના

દુનિયામાંથી ગયા પછી તેણે ઉપયોગમાં લીધેલી વસ્તુને લઈને દ્વિધાભરતી સ્થિતિ થવી સ્વાભાવિક છે. આ સ્થિતિમાં અહીં જણાવેલ વિકલ્પ તમારી મુશ્કેલી ઉકેલી શકે છે...

ગયા હતા, તેને સ્પર્શ કરીને તે જોયા કરતી.

દીકરાનું પણ કહેવું છે કે પપ્પાની વસ્તુ જ્યાં મૂકી છે, ત્યાં તે જ સ્થિતિમાં રહેવા દે. તેને દૂર ન કરતી. તેમનો રૂમ પણ એ જ સ્થિતિમાં છે આજદિન સુધી, જેમાં બેસીને તે કામ કરતા હતા. ત્યાં સુધી કે ટેબલ પર મૂકેલા લેપટોપ સુધ્યાને તે દૂર કરી શકી નહોતી. તેને લાગતું હતું કે પતિ હમણાં કામ કરવા બેસશે.

એક પીડામાંથી પસાર થવું પડે છે

અચાનક કોઈનું મૃત્યુ

ધ્યાન રાખો

- તમે વૃદ્ધાવસ્થાના આરે પહોંચી ગયા હોય, તો નજર સામે પોતાની વસ્તુનો નિકાલ કરી દો અથવા જેમનેજેમને આપવા ઈચ્છો તેમને આપી દો. જો પુસ્તકો હોય તો તેને કોઈ લાઈબ્રેરીમાં આપી દો. આમ કરવામાં દુખ જરૂર થશે, પરંતુ વિચારો કે તમારા ગયા પછી કદાચ તેને ભંગારમાં વેચી દેવામાં આવે. તેથી જો પુસ્તકોને લાઈબ્રેરીમાં આપી દીધા હશે તો બીજાને વાંચવાની તક મળશે અને તમારું આ પગલું સાર્થક ગણાશે.
- જે વસ્તુ સાથે તમને ખૂબ મોહ અથવા લગાવ છે તેને તમારા ગયા પછી કદાચ ફેંકી દેવામાં આવે. આ વાતને સ્વીકારી લેશો તો તેને બીજાને આપવી કે ફેંકવી સરળ રહેશે. પ્રિયજનો માટે નકામી પાછળ મૂકીને જવી યોગ્ય નથી. કદાચ તેમને તમારી આ ચીજવસ્તુ બિનજરૂરી લાગે અને તેને કચરો સમજીને ફેંકતા બાળકો એમ વિચારશે કે તમે કેટલી બિનજરૂરી વસ્તુને ભેગી કરી રાખી હતી.
- તેથી ઉત્તમ એ રહેશે કે જીવનકાળમાં વસ્તુનું શું કરવાનું છે, તે નક્કી કરો. આમ કરવાથી તમારી ગેરહાજરીમાં પરિવારજનોને તેના નિકાલની મુશ્કેલી નહીં થાય અને તમે પણ ખુશ થશો કે તેમનો પ્રિય સામાન જે મહેનતથી બનાવ્યો હતો. તેની તમારા ગયા પછી કુટુંબીઓએ કદર ન કરી.
- અમે કોઈ પણ સ્થિતિમાં સામાનને પંડિતોને આપવાની સલાહ નથી આપતા. આ પ્રથા અંધશ્રદ્ધાથી ભરેલી છે અને એક લૂંટ સમાન છે. જેવી રીતે પહેલા નૈતિક હત્યા કરતા અને લૂંટતા હતા, શાસ્ત્રોના નામે મૃતકની ચીજવસ્તુને દાનમાં આપવી અનૈતિક છે. જુનવાણી અને અંધશ્રદ્ધાળુ લોકો ભલે ને ગમે તે કહેતા રહે, પરંતુ સમજદાર લોકોએ પોતાના સ્વજનની ચીજવસ્તુ અથવા તેમના નામે ખરીદીને બીજી કોઈ ચીજવસ્તુ પંડિતોને ન આપવી જોઈએ.

પ્રયત્ન કરો, જે મૃતકની ચીજવસ્તુ સાથે જોડાયેલી હોય.

તેમનો સામાન દૂર કરવાનો અર્થ એ નથી કે યાદોથી તમે મુક્તિ મેળવવા ઈચ્છો છો અથવા તેમની સાથેનો સંબંધ હવે પૂરો થયો છે. લોકો ગમે ત વાતો કરે, પરંતુ તેની પર ધ્યાન ન આપો, કારણ કે દુખ તમારું છે અને તેમાંથી કેવી રીતે બહાર આવવાનું છે, તે પણ તમારે નક્કી કરવાનું છે.

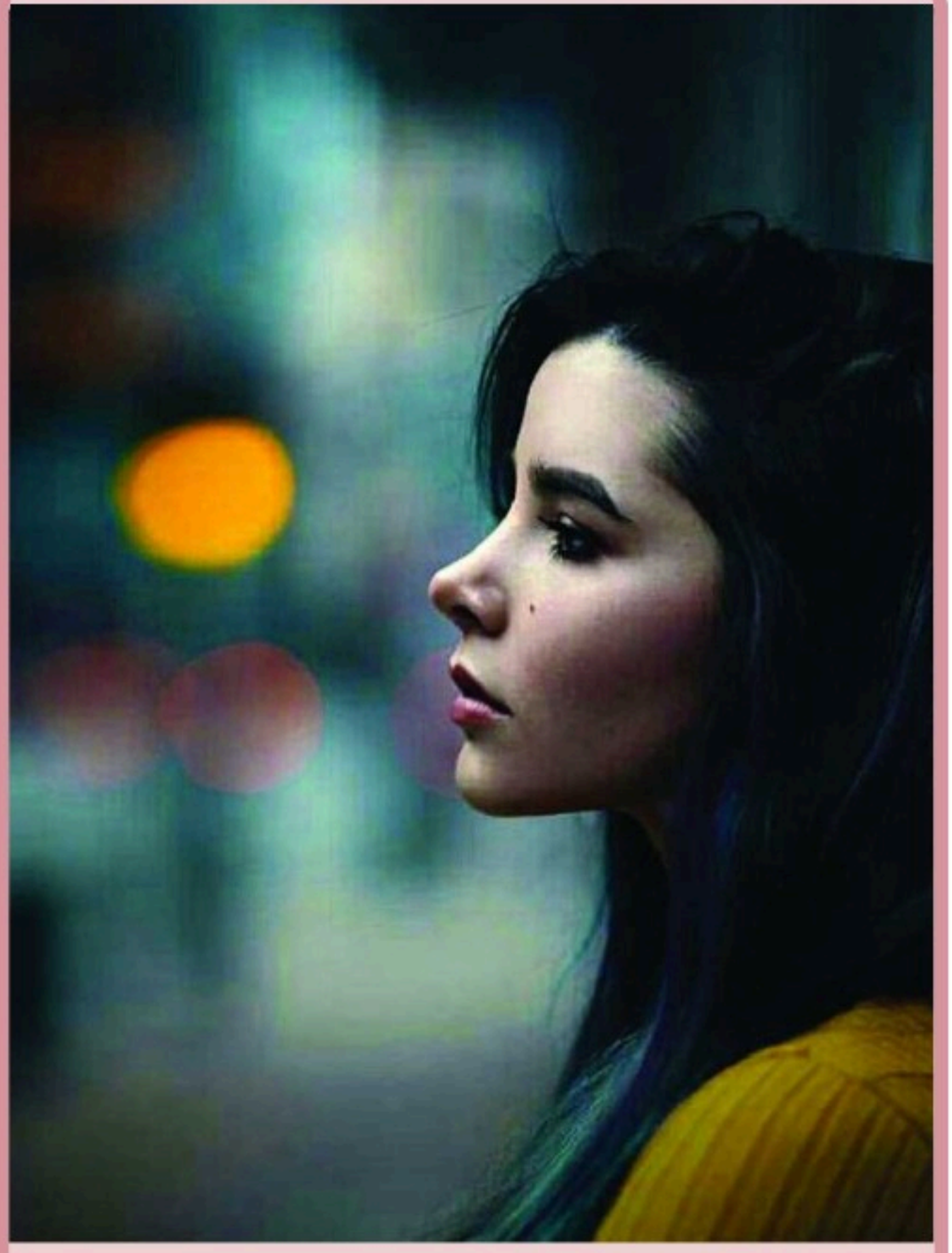
યોગ્ય રીત કઈ



મૃતકની ચીજવસ્તુઓ ઘરમાં કોઈના કામ આવે જેમ કે કપડાં વગેરે, પરંતુ જરૂરી નથી કે કોઈ તેનો ઉપયોગ કરવા ઈચ્છે. માધવીએ ઘણી વાર પોતાના દીકરાને કહ્યું હતું કે તે પપ્પાના કપડાં પહેરે, પરંતુ તેણે સ્પષ્ટ ઈન્કાર કરી દીધો કે તેનાથી તેને પપ્પાની વધારે યાદ આવશે. કોઈ સંબંધીને પતિના કપડાં વગેરે આપવાની તેની હિંમત ન થઈ. તે વિચારતી કે કોઈ ખોટું માની ન લે કે જો પતિ ચાલ્યા ગયા તો તેમનો સામાન લોકોમાં વહેંચે છે. ઘણા લોકો આ વાતને અપશુકન અથવા અશુભ પણ માને છે કે જે હવે આ દુનિયામાં નથી, તેમના સામાનનો બીજું કોઈ ઉપયોગ કરશે તો તેનું પણ અશુભ થઈ શકે છે.

ઘણી વાર લોકો સલાહ આપે છે કે કોઈ જરૂરિયાતમંદ એટલે કે ગરીબને આ વસ્તુ આપવી જોઈએ. તેમને આપી દેશો તો આશીર્વાદ મળશે, પરંતુ શું એવું થાય છે? તમે જેમને જરૂરિયાતવાળા સમજીને આપી રહ્યા હો છો, શક્ય છે કે તેમના ઉપયોગનો તે સામાન ન પણ હોય અને તેને તેઓ બીજા કોઈને વેચી દે અથવા કચરાપેટીમાં ફેંકી દે તો શું તે યોગ્ય રહેશે? કોઈ ગરીબને કપડાં આપી દીધા, પરંતુ તે તેની સંભાળ બરાબર લઈ નહીં શકે તો શું આ કપડાને ગંદા અને ફાટેલા જોઈને તમે સહન કરી શકશો?

આ સ્થિતિમાં ઉત્તમ વિકલ્પ એ જ છે કે સ્વજનના સામાનને વેચી દેવામાં આવે. જોકે વેચી દેવાનો ઉદ્દેશ અહીં તેમાંથી પૈસા કમાવાનો નથી, પણ તેના વેચાણમાંથી મળેલા પૈસાથી કોઈની મદદ કરી શકાય છે અથવા જો મૃતક કોઈ સામાજિક કાર્ય સાથે જોડાયેલ હોય તો તેમાં વાપરી શકાય. - સુમન વાજપેયી ●



ઈતેજાર

તારું દિલ પણ મારા માટે
બેકરાર તો હશે ને
જેમ મને છે દરેક પળ
તને પણ હશે ઈતેજાર.

એક પળ પણ મારાથી
તું દૂર નથી થતી
ઢળી જાય દિવસ યાદોનો
પણ સાંજ ઢળતી નથી
બસ, નિસાસા નાખીને
તને પણ કરાર હશે.
જેમ મને છે દરેક પળ
તને પણ ઈતેજાર હશે ને.
તારું દિલ પણ મારા માટે
બેકરાર તો હશે ને.

તું ભૂલી નથી શકતી
હું ભૂલી નથી શકતો
જે મળ્યો પ્રેમ મને
હવે મળી શકતો નથી

ક્યારેક ક્યારેક તારું પણ દિલ રડવા
બેચેન તો હશે ને.
જેમ મને છે દરેક પળ
તને પણ ઈતેજાર હશે ને
તારું દિલ પણ
મારા માટે બેકરાર તો હશે..

- આનંદ કુમાર.



રકુલને કેમ
ગુસ્સો આવ્યો

જી હા આ છે શ્વેતા તિવારીની દીકરી પલક તિવારી. હજી અભિનયની દુનિયામાં આવી નથી, પણ જે રીતે તેના ફોટોશૂટ વાયરલ થઈ રહ્યા છે ખૂબ જલદી આપણને કોઈ ફિલ્મ કે સીરિઝમાં જોવા મળી શકે છે. જોકે અભિનયની દુનિયામાં આવ્યા પહેલાં જ તેમનું ફેન્ફોલોઈંગ ઘણું વધી ગયું છે. પલક પોતાની માની જેમ ફિટ અને સુંદર છે. શ્વેતાની કરિયર અને પર્સનલ લાઈફ ઉતારચડાવથી ભરપૂર રહી છે, પણ જે રીતે સિંગલ મધર તરીકે તેણે પલકના ઉછેરની તે પ્રશંસાને કાબેલ છે. ખૂબ નામ રોશન કર, પલક.

રકુલપ્રીત આજકાલ ગુસ્સામાં છે અને કારણ છે દેશભરમાંથી આવતી બળાત્કારની ખબરો. રકુલે પોતાનો ગુસ્સો સોશિયલ મીડિયા પર વ્યક્ત કરતા તાજેતરમાં કહ્યું કે એક તરફ દેશ કોરોના મહામારી સામે લડી રહ્યો છે અને કેટલાક પ્રામાણિક લોકો આ લડાઈના સિપાહી બની રહ્યા છે ત્યારે ત્યાં બીજી તરફ એવા નિમ્ન લોકો પણ છે જે રેપ જેવા જઘન્ય અપરાધ કરવામાં ડૂબેલા છે. હવે તો એ છે કે કેટલાક કોરોના દર્દી સાથે પણ બળાત્કારની ઘટનાઓ સામે આવી. રકુલનો ગુસ્સો વાજબી છે, પણ આ બધું ત્યાં સુધી યોગ્ય નથી જ્યાં સુધી ન્યાય અપાવવાની યોગ્ય પ્રક્રિયા અને કડક કાયદાનું પાલન ન કરાવવામાં આવે.



પાંપણ નહીં
ઝપકાવો
પલકને
જોઈને



હવે સાઉથનો જ સહારો

હિટ સાઉથ ફિલ્મ 'કેથી'ની હિન્દી રીમેકના રાઈટ્સને લઈને હજી વિવાદ ચાલી જ રહ્યો હતો કે ખબરી એક નવી ખબર સાથે આવી ગયા છે. ફિલ્મ 'રાધે'ની ખરાબ દુર્દશા જોયા પછી હિટ ફોર્મ્યુલાની શોધમાં ભટકતા સલ્લુ રવિ તેજની ફિલ્મ 'ખેલાડી'ની હિન્દી રીમેકના રાઈટ્સ ખરીદી શકે છે. જોકે ગત થોડાંક વર્ષોમાં યાદ નથી આવતું કે કોઈ એવી હિન્દી ફિલ્મ જોવા મળી હોય જેની કહાણી તેના પાત્રો પર ભારે પડી હોય. સારી સ્ક્રિપ્ટ અને ઉમદા લેખનના અકાળમાં સલ્લુના પિતા સલીમ ખાન પણ ટિપ્પણી કરી ચૂક્યા છે. હવે તો લાગે છે કે હિન્દી ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીને જીવિત રાખવા માટે જરૂરી ઓક્સિજન સાઉથની ફિલ્મોમાંથી જ મળશે.



રણબીર સાથે કામ કરવાનું હવું સપનું

પરિણીતિ ચોપડા આજકાલ ફિલ્મ 'સંદીપ અને પિંકી ફરાર'માં પોતાના અભિનયને લઈને ચર્ચામાં છે. હવે તેમની એક અન્ય ફિલ્મ 'એનિમલ' શરૂ થવાની છે જેમાં તે રણબીર કપૂર સાથે સ્કીન શેર કરશે. પીસી નંબર ૨ રણબીર સાથે કામ કરવાને લઈને ખૂબ ઉત્સાહિત છે, કારણ કે એવું કરવું તેમના માટે સપનું સાચું પડવા જેવું છે. જોકે આ ફિલ્મથી પણ તેમને ખૂબ આશા છે, કારણ કે આ ફિલ્મના નિર્દેશક સંદીપ આર વંગા 'કબીર સિંહ' જેવી સુપરહિટ ફિલ્મ આપી ચૂક્યા છે.



ચમકવા માટે તૈયાર એક સ્ટાર

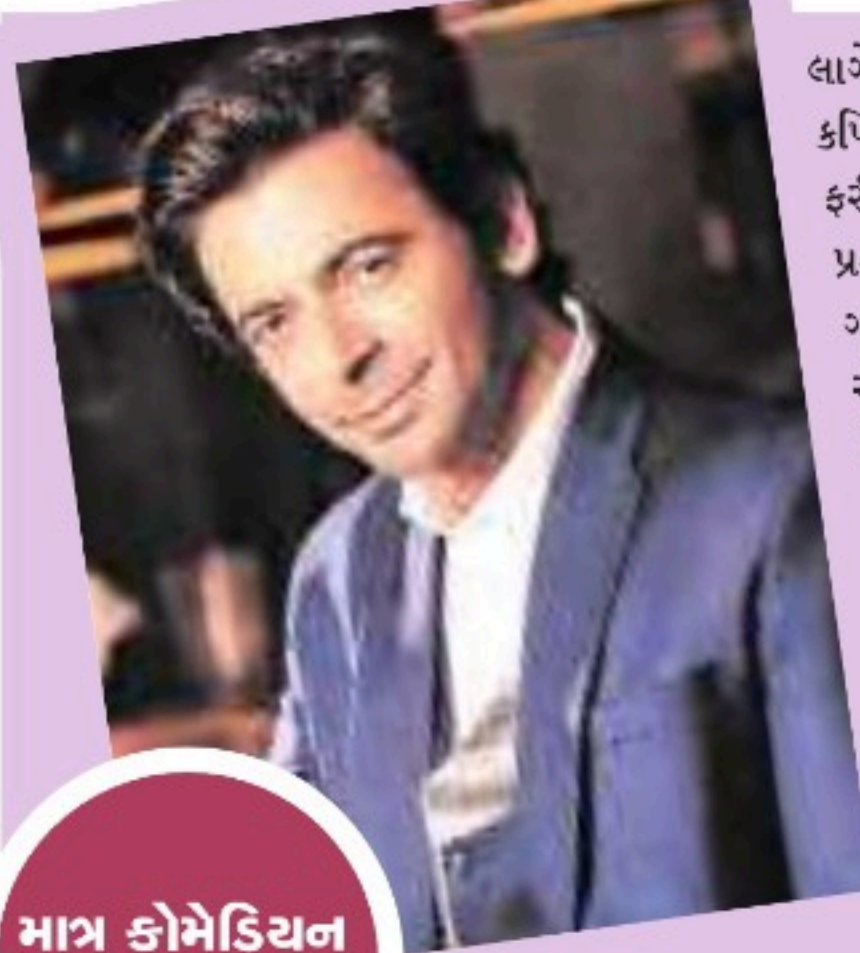
વાજપેયી જેવા અભિનેતાઓ સામે પણ પોતાની ઓળખ જાળવી રાખે. ઓટીટીની દુનિયામાં તો આ સ્ટાર્સ ચમકી ગયો. હવે જોવાનું એ છે કે ફિલ્મોમાં આ સ્ટાર્સનો સિક્કો કેટલો જામે છે.



ચર્ચામાં
છે કેટ

ન તો કેટ મોટા પડદા પર કે નાના પડદે દેખાઈ રહી છે અને ન સોશિયલ મીડિયામાં, તો તમે વિચારતા હશો કે પછી ભલા ચર્ચાનો વિષય કેવી રીતે બની ગઈ. તેમને ચર્ચામાં લાવનાર ઝકાસ પુત્ર એટલે કે અનિલ કપૂરનો પુત્ર હર્ષવર્ધન કપૂર. તેમણે કેટ અને વિક્કી વિશે કંઈક એવું કહી દીધું છે કે ખબરી તેમના નિવેદનને આ જોડીના સંબંધ પર મહોર માનવા લાગ્યા છે. જોકે આ બંને વચ્ચે આગ તો કેટલાય દિવસોથી લાગેલી છે, પણ ખબર નહીં કેમ એવો ધુમાડો નથી દેખાઈ રહ્યો જેવો દેખાવો જોઈએ. બીજું તો ઠીક કેટની સૌથી નજીક (હવે બીજું શું કહીએ) સલ્લુ પણ આ બંનેને ગળામાં હાથ નાખીને ફરતા જોઈને કંઈ નથી કહેતા. વિક્કી સાથે કયું કૌશલ બતાવવાના છો, મેડમ કેટરીના.

અહીં ટીવીની દુનિયાના જાણીતા સ્ટાર પર્લ વી પૂરી સગીર સાથે રેપના આરોપમાં જેલના સળિયા પાછળ છે અને ત્યાં તેમના સાથી કલાકાર રૂપમાં વહેંચાઈ ગયા છે. એક સમૂહ તેમના નિર્દોષ હોવાની વકીલાત કરે છે તો બીજી અસમંજસમાં છે કે પર્લ સાચો છે કે ખોટો. એકતા કપૂર અને દિવ્યા ખોસલા જેવા નામ પર્લના સમર્થનમાં છે. જોકે, તેમના સમર્થનને લઈને પોલીસ તેમને આડા હાથે લઈ ચૂકી છે. હકીકત શું છે એ તો કાયદાકીય કાર્યવાહી પૂરી થયા પછી જ ખબર પડશે, પણ ત્યાં સુધી પર્લના મોતી જેવા ચમકતા કરિયર પર પ્રશ્નાર્થના નિશાન તો લાગી જ ગયા.



માત્ર કોમેડિયન
નથી

લાગે છે સુનીલ ગ્રોવર કપિલ શર્મા સાથે ફરીથી કામ કરવાના પ્રશ્નોથી પરેશાન થઈ ગયો છે. તાજેતરમાં એક એંકરે જ્યારે તેમને એ જ પ્રશ્ન કર્યો તો તેમણે જવાબ આપ્યો કે ભવિષ્યમાં કોઈ શ્રેષ્ઠ પ્રોજેક્ટ આવ્યો તો કપિલ સાથે કામ કરવા અંગે વિચારીશ, પણ તમે લોકો મારી અંદરના કલાકારને આગળ આવવાની તક આપો. હું માત્ર એક કોમેડિયન નથી. જોકે સુનીલ આ વાતને ખરેખર સાબિત કરતો દેખાઈ પણ રહ્યો છે. તેની નવી વેબ સીરિઝ 'સનફ્લાવર'ને દર્શકો ખૂબ પસંદ કરી રહ્યા છે.



આ મોતીમાં
ડાઘ છે કે
શું!



એક્શનમાં આવી ગઈ 'છોરી'

નુસરત ભરુયા ધીમેધીમે ટોપ બોલીવુડ અભિનેત્રીઓની યાદીમાં સામેલ થઈ ગઈ છે. કમાલની વાત એ છે કે તે સફળતા પાછળ તેમની મહેનત છે ન કે કોઈ મોટા બેનર કે ફિલ્મી સમૂહનો હાથ. નુસરત લોકડાઉન ખતમ થતા જ એક્શનમાં આવી ગઈ છે અને પોતાની આગામી ફિલ્મ 'છોરી'ના અધૂરા કામને પૂરા કરવામાં લાગી ગઈ છે. આ ફિલ્મ એક હોરર ડ્રામા છે અને મરાઠી ફિલ્મની રીમેક. હવે એ જોવું રસપ્રદ રહેશે કે 'છોરી'ને 'સ્ત્રી' જેવી સફળતા મળશે કે નહીં. જોકે આજકાલ હોરર ફિલ્મોનો સમય પાછો આવી ગયો છે.

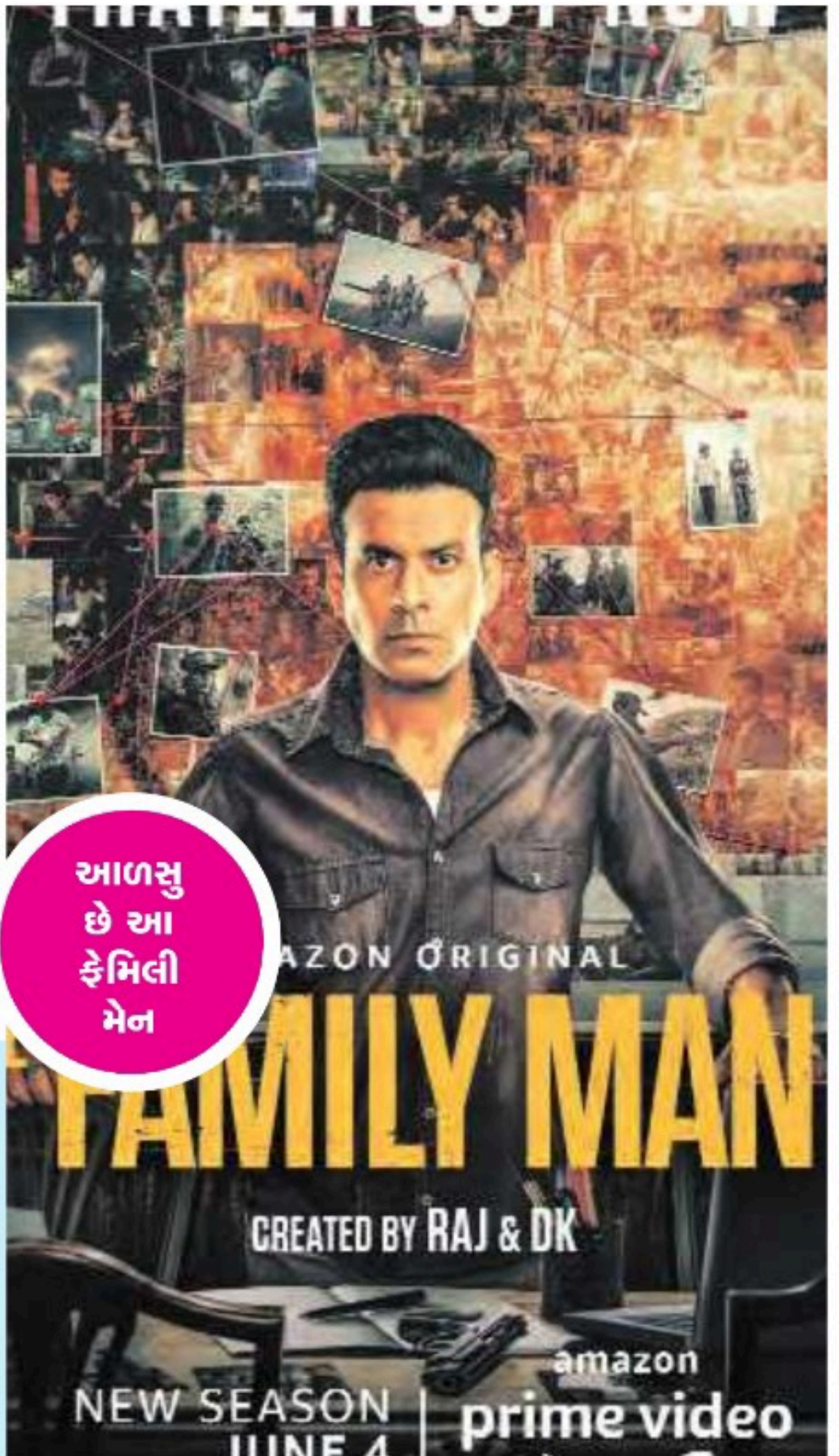
'ધ ફેમિલી મેન'ની બીજી સીઝન શું આવી કે વિવેચકોએ તેની પ્રશંસાના પૂલ બાંધી દીધા. જો મનોજ બાજપેયીની અદાકારીને છોડી દઈએ તો આ સીરિઝમાં તમને અસ્થિર વાર્તા સિવાય કંઈ નહીં મળે. દેશની ગુપ્તચર સંસ્થાના નામે બનાવેલા ટાસ્કના પાત્રો એટલા કમજોર છે કે પોતાના દમ પર કંઈ નથી કરી શકતા અને ઠેરઠેર ફેલ થઈ જાય છે. શ્રીકાંતની પત્નીની દીકરીનું અપહરણ જાણે દૃશ્ય જબરદસ્તી વાર્તાને ખેંચવાનો પ્રયાસ કરવા જેવું લાગે છે. સામંથાની અદાકારી ઠીક છે, પણ તેમાં એક સાઈકોની ઝલક દેખાય છે તે પણ કારણ વિના. કુલ મળીને વાર્તા વધારે સારી બની શકતી હતી અને ૨-૩ ચેપ્ટર ઓછા થઈ શકતા હતા.



મારાં બાળકોને પણ સપનાં જોવાનો હક

તાજેતરમાં સુનીલ શેટ્ટીના ભાઈભત્રીજાવાદની ચર્ચાને એક નવો વળાંક આપ્યો. તેણે કહ્યું કે જે રીતે એક બિઝનેસમેનનો પુત્ર બિઝનેસમેન બનવાનું સપનું જુએ છે શું તે રીતે એક અભિનેતાના પુત્ર કે પુત્રીનું અભિનયની દુનિયામાં આવવાનું સપનું જોવું ખોટું છે અને પછી જો તેને

કોઈ રીતે કામ મળી જાય છે તો પછી એ જરૂરી નથી કે દર વખતે તેને કોઈ ને કોઈ બેનરના લીધે જ કામ મળે, આગળ તો તેના હુનર પર જ કામ મળે છે. હવે સુનીલની આ વાત પર બાકી ફિલ્મી પંડિત શું કહે છે એ તો આવનારા સમયમાં જ ખબર પડશે.



આળસુ છે આ ફેમિલી મેન